



ВЕСТА[®] *se* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (290) 2019

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 июня 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 29 июня 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1477.

Тираж 145500 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ирина

г. Пермь

КОСМЕТИКА

- Ягодно-фруктовое желе.
- Суперлифтинг. ● Два в одном.
- Сам себе экономист.
- Тонирование чаем.
- Все вертится вокруг солнца.
- Палетка из трех цветов.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с бантиком.
- Шарф вам в помощь. ● Гелевые кудряшки.
- Защита от солнца.
- Для красоты и здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Летний тренинг.
- Углеводы углеводам рознь.
- «Спрайт» как лекарство.
- Общепит плюс 300 ккал.
- Лечитесь комплексно.
- Волейбол: для загара и здоровья.
- Цветная диета.
- Дыхание «восьмеркой».
- 10 цветов пляжной одежды.
- Несколько летних вопросов.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Топлес: в мире открытий.
- Кулинарные истории.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении грибка, диабета, артроза.
- Не ягоды, а ветки. ● Как наладить пищеварение.
- Для «слабых легких».
- Земляничные листья и корни.
- Победа над раком по методу Рудольфа Бройса.
- Зеленая аптека: томат.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Топы в стиле пэчворк, с ажурными полосами и узором «волны», связанные на спицах, и пляжное платье, связанное крючком.
- Одежда для пляжа.
- Сувениры из отпуска.
- Летние украшения.
- Пляжная сумка.
- Сумочка-карман.
- Немного фантазии. ● Сумочки из салфеток.

ВАШ СТИЛЬ

- Лето в полоску или клетку.
- Сарафан на любой вкус.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 18 замечательных рецептов для летнего меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Сушка на газетах.
- Красивые пироги.
- Советы ремонтникам.
- Ягоды стаканам.

ИНТЕРЬЕР

- Интерьер в морском стиле.

ВАШ САД

- Приятное с полезным.
- Земляничный клещ.
- Диагноз для облепихи.
- Свое надежней.
- Война с гусеницами.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Любовь, выраженная через прикосновение.
- Массаж вместо лекарств.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Современные альфонсы, кто они?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Тест. Градус вашей самооценки.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на август.
- Святые покровители супружества.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- У окулиста на приеме.
- Контрасекс в жизни кошки.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Любовь и звезды.
- Благодарные «Буржуя»: Андрей Смоляков и Дмитрий Шевченко.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Возвращение.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Сравнялись, что дальше? ● Человек, изменивший мир. ● На память о лете. ● Модные тренды. ● Рисуем стены. ● Одно лицо, разные судьбы. ● Обряд. ● Флирт в цифрах и... чувствах. ● «Моя твоя не понимай». ● Чувствительное дитя природы. ● Секреты стройности для отпускников. ● Зарплата для Их Величеств. ● И многое другое.

«ЛИЦО ВЕСТЫ-2019»!

Милые девушки и дамы!

У любой из вас есть шанс стать победительницей конкурса

«ЛИЦО ВЕСТЫ» этого года и попасть на обложку

Всероссийского издания для женщин «ВЕСТА-М».

Ведь мы ищем настоящую живую красоту в ваших лицах:

с улыбкой, восторгом или удивлением, со светом и живинкой в глазах, которые смотрят прямо на нас. И этими качествами, иногда сами того не подозревая, обладают почти все женщины. Присылайте свои фотографии, и ваша красота не останется незамеченной.

А для этого сфотографируйтесь у профессионального фотографа, который знает, как найти лучший ракурс, поставить свет и получить необходимый результат.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОТОГРАФИЯМ

1. На фото должно быть изображено именно ваше лицо, а не группа людей на пляже, в лесу или в кафе.

2. К участию в конкурсе допускаются только электронные версии снимков объемом не менее 300 КБ, присланные по электронной почте.

Фотографии, напечатанные на бумаге, редакция не рассматривает.

3. Снимок должен быть ЦВЕТНЫМ, а его композиция соответствовать принятой в нашей газете: открытый взгляд в камеру, позитивное настроение.

4. Формат фотографий, снятых цифровой камерой и отправляемых в электронном виде, 24 x 30 см — TIFF 200 DPI.

Снимки, подвергнутые компьютерной обработке, не рассматриваются!

Носители цифровой информации, присланные на конкурс, не рецензируются и не возвращаются.

ФОТОГРАФИИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИЗЛОЖЕННЫМ ВЫШЕ ТРЕБОВАНИЯМ, ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ НЕ БУДУТ!

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСАНТКАМ

1. К фотографиям, отсылаемым в редакцию, необходимо приложить расписку следующего содержания:

«Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, домашний почтовый адрес, контактный телефон, адрес e-mail), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись».

2. Фотографии девушек в возрасте от 15 до 30 лет, присланные до 30 сентября 2019 года и соответствующие нашим требованиям, обязательно примут участие в конкурсе.

НАПУТСТВИЕ

Красота не всегда заключается в правильных чертах лица, а больше — в настроении, открытом взгляде, мягкой или озорной улыбке, оптимистичном отношении к жизни.

ПОЖЕЛАНИЕ

Для нас очень важно, чтобы на фотографии было естественное лицо, выгодно подчеркнутое фотографом-профессионалом. И это — залог победы в нашем конкурсе.

РЕЗУЛЬТАТ

Девушка, фотография которой займет I место, будет признана «ЛИЦОМ ВЕСТЫ-2019», получит соответствующий диплом, и ее фото украсит обложку ноябрьского номера нашей газеты, когда «Веста» будет отмечать свой 25-й день рождения.

А те, чьи фотографии займут II и III места, тоже получат соответствующие дипломы. Их снимки мы поместим на обложки декабрьского 2019 и январского 2020 года номеров газеты. Но если вы не найдете своей фамилии в тройке победительниц, а ваше фото будет достойно нашей обложки, возможно, оно украсит один из номеров «ВЕСТЫ» на протяжении 2020 года. Ждем от вас соответствующих снимков и от души желаем победить.

Редакция газеты «ВЕСТА-М»

Адрес нашей электронной почты: konkurs-vesta@mail.ru

P.S. Напоминаем, почему, получая каждый год сотни фотографий красивых девушек, мы даже не рассматриваем многие из них. Потому что девушки, которые их присылают, к сожалению, невнимательно читают и не выполняют наши условия.



Продолжаем разговор на темы, которые особенно интересуют наших читателей. Сегодня мы поговорим о льготах для инвалидов.

МЕДИЦИНСКИЕ ЛЬГОТЫ

Согласно п. 1. ст. 6.1 Федерального закона от 17.07.1999 N 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» в состав предоставляемого инвалидам набора социальных услуг включаются следующие:

1) обеспечение в соответствии со стандартами медицинской помощи необходимыми лекарственными препаратами для медицинского применения по рецептам на лекарственные препараты, медицинскими изделиями по рецептам на медицинские изделия, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов;

1.1) предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний, в санаторно-курортные организации, определенные в соответствии с законодательством Российской Федерации о контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд;

2) бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

При предоставлении социальных услуг в соответствии с настоящей статьей граждане, имеющие I группу инвалидности, и дети-инвалиды имеют право на получение на тех же условиях второй путевки на санаторно-курортное лечение и на бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно для сопровождающего их лица.

Правительство Российской Федерации утверждает перечень лекарственных препаратов для медицинского применения, в том числе лекарственных препаратов для медицинского применения, назначаемых по решению врачебных комиссий медицинских организаций, перечень медицинских изделий, перечень специализированных продуктов лечебного питания для детей-инвалидов, обеспечение которыми осуществ-

ляется в соответствии с пунктом 1 части 1 настоящей статьи, и порядки формирования таких перечней.

Длительность санаторно-курортного лечения в рамках предоставляемого гражданам набора социальных услуг в санаторно-курортной организации составляет 18 дней, для детей-инвалидов — 21 день, а для инвалидов с заболеваниями и последствиями травм спинного и головного мозга — от 24 до 42 дней.

ЛЬГОТЫ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ

Ст. 10 Федерального закона от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» предусмотрено, что государство гарантирует инвалидам проведение реабилитационных мероприятий, получение технических средств и услуг, предусмотренных федеральным перечнем реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду за счет средств федерального бюджета.

Перечень реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.12.2005 N 2347-р. Согласно данному перечню государство гарантирует предоставление инвалидам следующих мероприятий, технических средств и ус-

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Восстановительная терапия (включая лекарственное обеспечение при лечении заболевания, ставшего причиной инвалидности).
2. Реконструктивная хирургия (включая лекарственное обеспечение при лечении заболевания, ставшего причиной инвалидности).
3. Санаторно-курортное лечение, предоставляемое при оказании государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг.

4. Протезирование и ортезирование, предоставление слуховых аппаратов.
5. Обеспечение профессиональной ориентации инвалидов (профессиональное обучение, переобучение, повышение квалификации).

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ

6. Трости опорные и тактильные, костыли, опоры, поручни.
7. Кресла-коляски с ручным приводом (комнатные, прогулочные, активного типа), с электроприводом, малогабаритные.
8. Протезы и ортезы.
9. Ортопедическая обувь.
10. Противопролежневые матрасы и подушки.
11. Приспособления для одевания, раздевания и захвата предметов.
12. Специальная одежда.
13. Специальные устройства для чтения «говорящих книг», для оптической коррекции слабовидения.
14. Собаки-проводники с комплектом снаряжения.
15. Медицинские термометры и тонометры с речевым выходом.
16. Сигнализаторы звука световые и вибрационные.
17. Слуховые аппараты, в том числе с ушными вкладышами индивидуального изготовления.
18. Телевизоры с телетекстом для приема программ со скрытыми субтитрами.
19. Телефонные устройства с текстовым выходом.
20. Голосообразующие аппараты.
21. Специальные средства при нарушении функций выделения (моче- и калоприемники).
22. Абсорбирующее белье, подгузники.
23. Кресла-стулья с санитарным оснащением.
- 23 (1). Брайлевский дисплей, программное обеспечение экранного доступа.

УСЛУГИ

24. Ремонт технических средств реабилитации, включая протезно-ортопе-

дические изделия.

25. Содержание и ветеринарное обслуживание собак-проводников (путем выплаты ежегодной денежной компенсации).
26. Предоставление услуг по переводу русского жестового языка (сурдопереводу, тифлосурдопереводу).

Льготы в сфере ЖКХ

Инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется компенсация расходов на оплату жилых помещений и коммунальных услуг в размере 50%:

- платы за наем и платы за содержание жилого помещения, включающей в себя плату за услуги, работы по управлению многоквартирным домом, за содержание и текущий ремонт общего имущества в многоквартирном доме, исходя из занимаемой общей площади жилых помещений государственного и муниципального жилищных фондов;

- платы за холодную, горячую воду, электрическую энергию, потребляемые при содержании общего имущества в многоквартирном доме, а также за отведение сточных вод в целях содержания общего имущества в многоквартирном доме независимо от вида жилищного фонда;

- платы за коммунальные услуги, рассчитанной, исходя из объема потребляемых коммунальных услуг, определенно по показаниям приборов учета, но не более нормативов потребления, утверждаемых в установленном законодательством Российской Федерации порядке (при отсутствии указанных приборов учета плата за коммунальные услуги рассчитывается, исходя из нормативов потребления коммунальных услуг, утверждаемых в установленном законодательством Российской Федерации порядке);

- оплаты стоимости топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению, и транспортных услуг для доставки этого топлива — при проживании в домах, не имеющих центрального отопления.

Инвалидам I и II групп, детям-инвалидам, гражданам, имеющим детей-инвалидов, предоставляется компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме, но не более 50% указанного взноса, рассчитанного, исходя из минимального размера взноса на капитальный ремонт на один квадратный метр общей площади жилого помещения в месяц, установленного нормативным правовым актом субъекта Российской Федерации, и размера регионального стандарта нормативной площади жилого помещения, используемой для расчета субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ

Инвалиды I и II группы, являющиеся истцами, административными истцами, освобождены от уплаты государственной пошлины по делам, рассматриваемым Верховным судом РФ и всеми судами общей юрисдикции, мировыми судьями, арбитражными судами (ст. 333.36 п. 2 пп. 2, ст. 333.37 п. 2 пп. 2 Налогового кодекса РФ).

Согласно п. 2 ст. 333.38 инвалиды I и II группы освобождаются от уплаты государственной пошлины за совершение нотариальных действий на 50% по всем видам нотариальных действий. Следует понимать, что данная льгота применяется только в отношении нотариальных пошлин, то есть платы, предусмотренной Налоговым кодексом РФ. Указанная льгота не действует в отношении платы за услуги правового и технического характера, также взимаемой нотариусами при подготовке документов.

В силу пп. 2 п. 2 ст. 358 Налогового кодекса РФ освобождаются от уплаты транспортного налога автомобили легковые, специально оборудованные для использования инвалидами, а также автомобили легковые с мощностью двигателя до 100 лошадиных сил (до 73,55 кВт), полученные (приобретенные) через органы социальной защиты населения в установленном законом порядке.

В соответствии с пп. 2 и 3 п. 5 ст. 391 НК РФ освобождаются от уплаты земельного налога инвалиды I и II группы, инвалиды детства, дети-инвалиды, являющиеся собственниками земельных участков площадью не более 600 кв. м.

Согласно п. 4 ст. 407 НК предусмотрено, что инвалиды I и II группы, инвалиды детства, дети-инвалиды освобождаются от уплаты налога на имущество физических лиц в отношении одного объекта каждого вида (одной квартиры, если в собственности инвалида есть несколько квартир, одного дома, если в собственности есть несколько домов, одного гаража, одного хозяйственного строения) при условии, что эти объекты не используются в предпринимательской деятельности.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

Частью 5 ст. 71 ФЗ «Об образовании» предусмотрено, что право на прием на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах установленной квоты имеют дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, инвалиды с детства. Квота приема для получения высшего образования по программам бакалавриата и программам специалитета за счет бюджетных

ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов устанавливается ежегодно образовательной организацией в размере не менее чем 10% общего объема контрольных цифр приема граждан, обучающихся за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов, выделенных такой образовательной организации на очередной год, по специальностям и (или) направлениям подготовки.

Частью 7 ст. 71 указанного закона предусмотрено право на прием на подготовительные отделения федеральных государственных образовательных организаций высшего образования на обучение за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета имеют дети-инвалиды, инвалиды I и II групп.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



ЛЕТНИЙ ТРЕНИНГ

Многим сложно летом надеть открытый сарафан, короткие шорты, купальник, потому что, по их мнению, их фигуры далеко не совершенны. Но чтобы чувствовать себя комфортно в минимуме одежды, надо, прежде всего, научиться любить свое тело, каким бы оно ни было, потому что без этой любви вы не сможете правильно «подать» себя. К сожалению, то, как нас воспринимают окружающие, во многом зависит именно от этого. Наверняка вам встречались красотки с идеальной фигурой, которые выглядят гадкими утятами, и дамы с пышными телесами, которых несколько не смущает их лишний вес. Самое интересное, что в этом случае это не смущает и окружающих. Как научиться не заикливаться на недостатках тела, научиться любить его таким, какое оно есть? С помощью аутотренинга.

● Привыкать к своему оголенному телу надо постепенно. Дома, когда вас никто не видит, ходите сначала почти раздетой, потом попробуйте походить совсем нагой. Когда привыкнете, ограничьтесь короткими шортами и топиком в качестве домашней одежды. Ходите так при своих домочадцах.

● Проходя мимо зеркала, смотрите на себя со стороны, обращая внимание на те части тела, которые вам нравятся больше всего.

● Не сравнивайте себя с моделями, помните, что без стилиста, визажиста и профессионального фотографа на большинство из них без слез не взглянешь. Лучше обратите внимание на актрис и известных женщин с формами, заметьте, как они себя преподносят окружающим. Как ни странно, далеко не все мужчины считают идеальными фигуры-вешалки профессиональных моделей, а, главное, они гораздо чаще обращают внимание не на внешность женщины, а на ее обаяние, доброту и легкий характер. Женщин с комплексами мужчины стараются избегать.

● Оказавшись на многолюдном пляже, не смущайтесь. Не надо намеренно ловить обращенные на вас взгляды, лучше посмотрите на море, на небо. Держите спину прямой, а плечи развернутыми. Пляж — не подиум, вы пришли купаться и загорать, а не демонстрировать свои совершенства. Чем меньше вы будете тушеваться, тем меньше будут обращать внимание на ваши, как вы думаете, недостатки.

ВНИМАНИЕ! Если проблемное место в вашей фигуре — ноги, используйте пару трюков. Когда сидите, не скрещивайте ноги, поставьте их параллельно и немного склоните в сторону. Так ноги будут выглядеть стройнее. Когда лежите на спине, согните ноги в коленях, так бедра и икры выглядят привлекательнее.



УГЛЕВОДЫ УГЛЕВОДАМ РОЗНЬ

Все знают, что богатая углеводами пища вредна для фигуры, и при этом многие не вдаются в тонкости, не разделяют углеводы на быстрые и медленные. Вредными считаются только быстрые. Они не только добавляют лишние килограммы и провоцируют диабет второго типа. Как недавно выяснили ученые, их чрезмерное потребление может привести к развитию рака груди.

Все богатые глюкозой углеводы: булочки, пирожные, пончики, белый хлеб, белый рис поднимают уровень сахара в крови, организм реагирует на это, увеличивая выработку инсулина, а этот гормон активно влияет на рост клеток бюста, причем не только полезных для его размера, но и раковых.

Если вы не можете обойтись без сладкого и мучного, переходите на макароны из пшеницы твердых сортов, длиннозерный коричневый рис, фрукты и овощи.



«СПРАЙТ» КАК ЛЕКАРСТВО

Летом обилие фруктов и овощей, чрезмерное потребление жидкостей, непривычная пища и вода там, куда мы приезжаем на отдых — все это часто становится причиной диареи. Трудно сказать, в чем здесь дело, но те, кто попробовал это средство, утверждают, что работает оно отлично. Чтобы остановить диарею, нужен всего лишь стакан «Спрайта». Налейте, несколько минут перемешивайте, чтобы вышла углекислота, а затем выпейте маленькими глотками.



ОБЩЕПИТ ПЛЮС 300 ККАЛ

С появлением большого количества ресторанов, кафе и закусочных фаст-фуда все больше людей стали обедать и ужинать вне дома. Особенно негативно эта привычка сказывается на женщинах. Ученые выделили группу любителей питаться вне дома и какое-то время следили за их питанием. Оказалось, что даже одна трапеза в кафе или закусочной в течение пяти дней в неделю привела их к тому, что они потребляли на 300 ккал больше, чем если бы питались домашней едой. А это на четверть больше дневной нормы. Поэтому эти женщины оказались в группе риска по лишнему весу, и все это за счет большого количества вредных жиров. Дома при приготовлении еды мы обычно используем меньше жира и лучшего качества, чем на предприятиях общепита. Да и в целом те, кто ест дома, обычно больше придерживаются здорового питания.

Понятно, что не у всех есть возможность брать из дома обед и перекус, поэтому они вынуждены питаться фаст-фудом. Им можно посоветовать внимательнее относиться к выбору блюд, чтобы исключить лишние жиры.



ЛЕЧИТЕСЬ КОМПЛЕКСНО



Летом мы гораздо чаще страдаем от дисбактериоза, который связан не с приемом антибиотиков, а с погрешностями в питании, злоупотреблением немытыми овощами и фруктами. Поскольку микрофлора кишечника и влагалища очень тесно связаны, часто после пищевых отравлений и кишечных инфекций может появиться молочница, ведь в 90% случаев дрожжевые грибки развиваются в организме как раз при дисбактериозе. Поскольку молочницу заметить проще, обычно ее и начинают лечить, правда, не всегда успешно, потому что лечить надо сразу обе болезни: и молочницу, и дисбактериоз, тогда справиться с ними можно будет быстрее и легче.

ВЕСТА № 7 Июль 2019

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЗАГАРА И ЗДОРОВЬЯ

Активным и деятельным натурам быстро надоедает валяться у кромки воды в надежде получить шоколадный загар. Наверное, они и придумали такую игру, как пляжный волейбол. Кстати, загар во время движения ложится быстрее и ровнее. Так что, сыграем?



А Даже если вы отлично играете в волейбол в зале или на уличной площадке, у пляжной игры есть свои особенности, с которыми вы, возможно, не встречались.

● Главная сложность этой разновидности волейбола — сыпучая субстанция под ногами. Даже просто ходить по песку сложно, а ведь игра требует быстрой реакции и постоянного движения, не глядя под ноги. Используйте во время игры скользящий приставной шаг.

● Обязательно сделайте хорошую разминку. Если начать играть в размоленном жарой состоянии, можно повредить суставы и сухожилия.

● Поскольку играют обычно на солнце в жаркую погоду, организм теряет очень много жидкости. За 1,5-2 часа игры следует выпить не менее 1,5 литра воды без газа, иначе можно потерять сознание от обезвоживания или получить тепловой удар.

● Конечно, при падении на песок вряд ли можно получить серьезную травму, но падение — это всегда больно и рискованно, поэтому научитесь держать равновесие. Во время игры придется совершать движения в любые стороны.

● Во время игры старайтесь прежде всего контролировать ноги и спину, потому что на них ложится основная нагрузка.

ЦВЕТНАЯ ДИЕТА

Еще древние астрологи утверждали, что у каждого дня недели есть своя планета-покровитель. При этом у каждой из этих планет, по мнению астрологов, есть свой цвет. Понедельником управляет белая Луна, вторником — красный Марс, средой — желтый Меркурий, четвергом — зеленая Венера, пятницей — фиолетовый Юпитер, субботой — черный Сатурн, а воскресеньем — оранжевое Солнце. За эту информацию ухватились диетологи и предложили в каждый день недели есть те продукты, которые совпадают по цвету со светилом-покровителем. Красящие пигменты, которые придают цвет продуктам, содержат разные витамины и минералы и, потребляя продукты разного цвета, вы получите больше разных полезных веществ, чем когда едите одинаковую пищу изо дня в день. Звучит заманчиво. К тому же цветная диета — это разновидность раздельного питания. Так уж получилось, что если подбирать продукты по цвету, у вас не будет шанса смешать, например, белые белки с желтыми жирами. Опять же, поскольку самые ярко окрашенные в нашем рационе продукты — это фрукты и овощи, получается, что дней, когда вы будете их есть, гораздо больше, чем дней, когда в ход пойдет животная пища. И это не может не сказаться на здоровье и весе, так как калораж снизится, а количество витаминов и клетчатки в рационе увеличится. К тому же, вам придется отказаться от жарения, потому что этот способ приготовления меняет цвет продуктов.



ДЫХАНИЕ «ВОСЬМЕРКОЙ»

Китайцы придают большое значение правильному дыханию, особенно во время физических или психологических нагрузок, считая, что с его помощью можно гармонизировать состояние тела и души.

Одним из самых простых упражнений для достижения состояния покоя считается дыхание «восьмеркой».

Мысленно наложите на свое тело цифру «8» так, чтобы место перекрестия приходилось на солнечное сплетение. Вдыхая, представляйте, что воздух движется по верхней петле восьмерки, а при выдохе — по нижней.

Дышите ровно, размеренно и глубоко. Обычно 10 минут бывает достаточно, чтобы достичь душевного равновесия.



10 ЦВЕТОВ ПЛЯЖНОЙ ОДЕЖДЫ

У каждой из нас есть любимые цвета, мы даже мир воспринимаем в разной цветовой гамме. Эти цветовые предпочтения могут многое рассказать о нашем характере. Сегодня мы предлагаем попробовать определить главные черты характера соседок по пляжу, исходя из цвета их купальников. Если это пляж пансионата, наверняка вы встречаете этих дам не только на пляже, а завязывать новые знакомства на отдыхе — дело обычное. Так что, той информации, что даст всего лишь цвет купальника, вполне хватит, чтобы понять, хочется ли вам познакомиться или вы предпочтете держаться от кого-то подальше.

ЧЕРНЫЙ купальник выберет женщина, которая стесняется своего тела. На черном цвете купальника останавливаются те, кто покупает его впопыхах, не имея возможности примерить и выбрать, ведь этот цвет считается универсальным и визуально делающим тело стройнее.

КРАСНЫЙ может надеть на себя только властная и страстная женщина.

СИНИЙ купальник предпочтет деловая дама — карьеристка. Обычно у такой отдыхающей составлен план на каждый день отпуска.

ЗЕЛЕНый цвет любят женщины со спокойным ровным характером.

РОЗОВЫЙ купальник выберет романтическая нежная девушка, правда, это относится к спокойным оттенкам розового цвета. Кричащий неоновый-розовый любят красотки, которые приехали к морю не столько купаться и загорать, сколько заводить курортные романы.

ЖЕЛТЫЙ — солнечный цвет, его любят жизнерадостные натуры.

ОРАНЖЕВЫЙ купальник очень претенциозен, его может надеть только амбициозная дамочка.

БЕЛЫЙ — цвет чистоты. Девушка в белом купальнике как будто подает мужчинам сигнал о своей неприступности.

ФИОЛЕТОВЫЙ купальник скорее всего выберет одухотворенная натура.

БЕЖЕВЫЙ купальник хоть и кажется вызывающим и выглядит издали, как голое тело, но носить такой предпочитают консервативные женщины, которые приезжают к морю, обычно в одно и то же место, чтобы просто поваляться на пляже и вволю поплескаться в морской водичке.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ПРИЧЕСКА С БАНТИКОМ

Обычно мы заплетаем косы сверху вниз, но почему бы не попробовать обратное направление, чтобы сделать необычную прическу.

● Наклоните голову вниз, зачешите волосы, отделите затылочную часть, проведя проборы от ушей до макушки. Переднюю часть волос временно завяжите в хвост.

● Начиная от линии роста волос на затылке, заплетите датскую косу до макушки. Оставшиеся концы и переднюю часть волос соедините и закрепите плотной резинкой в хвост на макушке.

● Через последний виток резинки протяните волосы только до половины, разделите волосы петли пополам на разные стороны. Кончиками волос замаскируйте место разделения, сделав перемычку, для чего заведите кончики волос назад и спрячьте под резинку. Расправьте волосы вокруг перемычки, чтобы получился бантик.

Если такое завершение прически вам не нравится, скрутите из оставшихся свободными волос пучок.



ШАРФ ВАМ В ПОМОЩЬ

Очень красиво смотрятся прически с косынкой или шарфом. Главное, найти именно ту, которая пойдет вам больше всего. Предлагаем несколько вариантов причесок на выбор.

Завяжите низкую «мальвину», через последний виток резинки протяните волосы только до половины, чтобы получилась петля. Замаскируйте резинку шелковым платком, завязав его на бант.

● Отделите прядь волос на макушке, разделите ее на три пряди и начните плести датскую косу. На втором переплетении привяжите к одной из прядей сложенный платок и используйте его при плетении как самостоятельную прядь.

● Расчешите волосы на прямой пробор. Повяжите шарф низко на лоб, почти до бровей. Завяжите его под левым ухом на два крепких узла, а потом на бант.

● Проведите прямой пробор до макушки, отделите широкие пряди у висков и временно закрепите их зажимами. Повяжите шарф с затылка вперед, завяжите надо лбом на два узла, а кончики спрячьте под шарф. Выделенными по бокам прядями оберните шарф. Кончики волос не обязательно полностью обматывать вокруг шарфа, можете оставить их свисать свободными на затылке с остальными волосами. А можно пряди, отделенные у висков, завязать шарфом внизу, как хвост (оставив маленький хвостик), и пару раз закрутить хвост вперед (получится ободок из волос), а концы шарфа завязать надо лбом и замаскировать.

● Разделите волосы на прямой пробор. Слева у пробора отделите три прядки и начните плести датскую косу. На втором переплетении привяжите к одной прядке косынку и используйте ее при плетении как отдельную прядь. Плетите косу вниз, затем по затылку и по правой стороне вверх до пробора. Закрепите косу, захлестнув косынку и затянув узлом. Оставшиеся концы косынки скрутите жгутом, уложите через пробор направо и над правым ухом закрепите узлом на косынке.



ГЕЛЕВЫЕ КУДРЯШКИ

Обычно я завиваю волосы на бигуди или щипцами, но летом мне не хочется их травмировать лишним раз, и я наношу гель, а потом руками формирую локоны. Все хорошо, только очень уж гель липкий, а с муссом локоны не получаются. Может быть, можно чем-то заменить гель?

Заменять не надо, лучше просто развести гель пополам с требующим смывания кондиционером, он сведет на нет липкость геля. Правда, Вам придется чуть дольше держать в ладонях сжатые волосы, чтобы сформировать локоны.





ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Все знают, что волосы страдают от ультрафиолета не меньше, чем кожа: становятся сухими и ломкими. Уберечь их от последствий воздействия солнца поможет соблюдение нескольких правил.

Вы купили шампунь с SPF и думаете, что решили проблему. Поскольку шампунь во время мытья головы смывается, солнцезащитных фильтров на волосах остается очень мало, и их действия не хватит на весь день. Но зато шампунь с SPF помогает удерживать влагу внутри волосинок, поэтому чтобы получить от него максимальную пользу, используйте его с утра до выхода на солнце, а после пляжа мойте голову увлажняющим шампунем, в состав которого входят любые из перечисленных ингредиентов: кератины, протеины, кокосовое, манговое, абрикосовое, аргановое или любое ореховое масло, витамины – E, F, группы B, экстракты водорослей, алоэ вера.

Попадая внутрь волосинок, морская вода разрушает стержень волоса, поэтому желательно добиться максимального прилегания кутикулы на волосинках, чтобы они препятствовали проникновению морской воды. Обычно для этой цели мы используем кондиционер или бальзам, но на море этого мало. Обязательно используйте в дополнение к нему защитную или восстанавливающую маску после каждого мытья головы.

Используйте перед каждым выходом на солнце несмываемый кондиционер или наносите на волосы немного масла: миндального, кокосового, жожоба или оливкового, чтобы окутать защитой каждую волосинку. Половину или целую чайную ложку масла хорошенько разотрите в ладонях, а потом масляными руками хорошенько пройдитесь по волосам.

P.S. И помните: лучшего средства для защиты волос, чем плотная шляпа или панам, пока еще не придумали.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

В середине лета лучше всего использовать для масок сезонные ягоды и фрукты, в которых множество витаминов и полезных веществ.

И МАСКА С АБРИКОСАМИ

Измелите в пюре мякоть 4 абрикосов, добавьте к нему 2 ст. ложки свежевыжатого апельсинового сока и 1 ч. ложку меда, все тщательно перемешайте, вотрите в сухие корни волос и распределите по волосам. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а через 30 минут вымойте голову шампунем.



Маска помогает справиться с ломкостью пересушенных волос.

Р МАСКА С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Разведите 10 г пивных дрожжей небольшим количеством воды и поставьте в теплое место на 5 минут. Разомните в пюре 0,5 стакана ягод красной смородины, добавьте дрожжи, желток и по 1 ст. ложке творога и меда. Все тщательно перемешайте и перед мытьем нанесите на кожу головы и корни волос. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — махровым полотенцем. Через 20-30 минут вымойте голову.



Маска придает волосам блеск и объем.

Р МАСКА С МАЛИНОЙ

Разомните в пюре горсть ягод малины, добавьте по 2 ст. ложки растительного масла и глицерина, все тщательно перемешайте. Перед мытьем нанесите смесь на кожу головы и корни волос. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — хлопчатобумажным полотенцем. Через 30-40 минут вымойте голову.



Маска увлажняет и питает поврежденные солнцем волосы.

В ВИШНЕВЫЙ ЛОСЬОН

Выработка кожного сала увеличивается в жаркую погоду, поэтому проблема излишней жирности волос летом усиливается. Приготовьте себе впрок вишневый лосьон, который поможет поддерживать жирность кожи головы и волос на нужном уровне.

Удалите косточки и отожмите из вишен сок. Добавьте к нему из расчета на 0,5 стакана сока 1 стакан водки, разбавленной пополам водой, и 5 капель лимонного сока. Перелейте лосьон в стеклянную посуду, укупорьте и поставьте в темное место на две недели. Готовый лосьон храните в темном месте. Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и ватным тампоном хорошенько смочите лосьоном кожу головы и корни волос, наденьте шапочку для душа, а через 20 минут вымойте голову.

Подготовила Галина УШАКОВА

10 Лицом к лицу САМ СЕБЕ ЭКОНОМИСТ

Каждая женщина время от времени задумывается: не тратит ли она понапрасну деньги на дорогие средства по уходу за своей внешностью и косметику. Ведь похожие средства можно купить дешевле. Что же выбрать? Как сэкономить?

РЕЗУЛЬТАТ СТОИТ ДЕНЕГ

Как правило, ни одно средство невозможно израсходовать за месяц, и прежде, чем сравнивать цены, подсчитайте, во что вам обходится месяц пользования, скажем, дорогим омолаживающим кремом. Например, вы в восторге от крема, который стоит 2500 рублей. Если вы пользуетесь им в течение полугода, то получается, что в месяц этот крем стоит около 420 рублей, что вполне сравнимо по цене с кремом хорошего качества. Так, может, не так это и много — 2500, если покупать такой крем надо раз в полгода, и, главное, он точно решает ваши проблемы, а будет ли их решать так же успешно крем за 420 рублей, еще неизвестно.



БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

Вторая сторона вопроса экономии — правильное расходование. Далеко не всегда большое количество нанесенного средства гарантирует лучший эффект. От избытка крема и лосьона, например, может появиться раздражение на коже. Подсчитано, что чаще всего мы тратим гораздо больше необходимого при использовании очищающих, увлажняющих и средств для области вокруг глаз, а ведь их надо совсем немного. Например, пенящегося очищающего геля на одно применение нужна порция размером с горошину, очищающего крема — с двухрублевую монету, увлажняющего средства — с монету достоинством 50 копеек, а средства для век — вообще с половинку горошины. Если сразу брать совсем немного средства, не придется ни наносить его толстым слоем, ни убирать излишки тампоном.

СУПЕРЛИФТИНГ

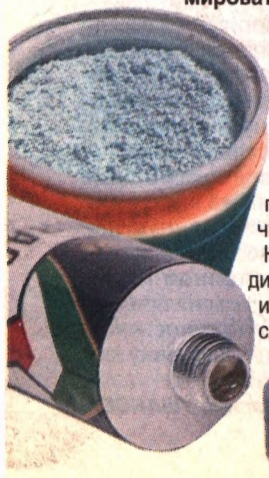
Летом, когда любые кремы и гели с подтягивающим эффектом слишком тяжелы для кожи, переходите на давно известное средство. Добавьте в половину стакана чистой, лучше талой, воды сок четвертинки лимона и перемешайте. Нанесите этот лосьон на чистую кожу перед нанесением макияжа. Он не только оживит даже самую вялую и уставшую кожу, но и подтянет ее, если оставить лосьон высохнуть на коже.

ВНИМАНИЕ! Если вы почувствуете пощипывание кожи при нанесении, добавьте в лосьон еще немного воды, чтобы не травмировать кожу излишней кислотой.



ДВА В ОДНОМ

Часто бывает, что обстоятельства требуют быстро привести себя в порядок. Обидно, если при этом нет под рукой всех необходимых средств. Попробуйте найти непривычное применение тем, что имеются в наличии. Например, крем для бритья легко заменить кондиционером для волос, тальк или детскую присыпку использовать вместо сухого шампуня, а непослушные прядки волос призвать к порядку с помощью прозрачного геля для ресниц. Возможно, вы найдете и другие способы замены каких-то средств.



Мы уже знакомили вас с масками на основе желатина. Даже сам по себе нанесенный на кожу желатин стимулирует кровообращение, смягчает кожу, добавляет ей эластичности, упругости, бархатистости, предотвращает сухость, рыхлость и появление морщин, борется с проявлениями угревой болезни, подтягивает контур лица, отбеливает пигментные пятна и веснушки, очищает и сужает поры, улучшает цвет лица. А представьте, насколько усилится это действие, если к желатину добавить сок и пюре из ягод и фруктов. Это будет просто витаминный заряд!

ПОДГОТОВКА

Поскольку желатин продают в сухом виде, перед применением его следует замочить в воде, молоке или соке из расчета 1 часть желатина на 5 частей жидкости, чтобы он разбух. Обычно на 1 маску вполне достаточно 1 ч. ложки сухого желатина.

Когда желатин разбухнет, его следует прогреть на водяной бане до полного растворения, а потом дать остыть до комнатной температуры и только после этого наносить на кожу лица.



ПРИМЕНЕНИЕ

Обычно маску с желатином наносят кисточкой, так удобнее. Но можно и сразу нанести ее руками толстым слоем или наносить послойно, давая предыдущему слою высохнуть. В этом случае время действия маски отсчитывается от момента нанесения первого слоя.

Лучше всего дождаться, когда маска подсохнет на коже и превратится в пленку, тогда ее можно подцепить и снять. Если не получится, возможно, маску будет проще скатывать с кожи или смыть.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Используйте для замачивания желатина воду, а затем добавьте к желатину пюре из персика или абрикоса в половинном объеме от растворенного желатина, пере-



шайте и нанесите на лицо. Когда маска высохнет, снимите ее одним из способов. Если она останется слишком мягкой, смойте теплой водой.

Абрикосы и персики можно заменить на светлый виноград, а в холодное время года использовать вместо воды апельсиновый или мандариновый сок и наносить маску без добавления пюре.

Маска омолаживает и питает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измелите ломтик дыни в пюре, отожмите из него 5 ч. ложек сока и используйте его вместо воды, чтобы дать желатину набухнуть и раствориться. Когда желатин остынет, добавьте к нему 2 ч. ложки оставшегося дынного пюре, перемешайте и нанесите на кожу лица. Когда маска подсохнет на коже, удалите ее, а лицо ополосните водой комнатной температуры.

Вместо дыни можно использовать пюре из спелого крыжовника, добавив его в растворенный молоком желатин. В холодное время года отлично подойдет банановое пюре.

Маска увлажняет и разглаживает кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Для жирной кожи отлично подходит грушевый, вишневый или сок из красной смородины, чтобы разбавлять им желатин для разбухания. После остывания желатиновой массы добавьте к ней по 1 ст. ложке пюре из вишни, красной смородины или груши.

Если вы используете для растворения желатина сок и пюре из малины или клубники, добавляйте к готовой смеси, кроме пюре из этих ягод, 0,5 ч. ложки лимонного сока. Готовую маску нанесите на кожу лица, оставьте до высыхания, затем удалите.

В холодное время года для масок можно использовать киви, клюкву или грейпфрут.

Маска сужает поры, разглаживает кожу и придает ей свежий здоровый цвет.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Разведите желатин молоком, добавьте после растворения и

остывания 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, и 1 ст. ложку пюре из ягод белого винограда. Нанесите маску на кожу толстым слоем и оставьте на 30 минут, затем удалите.

Маска обладает отличным увлажняющим и разглаживающим эффектом.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Залейте желатин для разбухания свежесжатым яблочным соком, когда масса остынет, добавьте к ней растолчен-



ную в порошок таблетку активированного угля, перемешайте и нанесите на кожу лица. Оставьте маску до высыхания, затем удалите, подцепив за краешек. Протрите лицо смоченным в разбавленном пополам водой лимонном соке тампоном, а затем ополосните водой.

Маска помогает избавиться от черных точек, вытягивает из пор грязь и предотвращает появление сыпи и угрей.

Если в процессе приготовления пищи у вас осталось немного овощного сока или пюре, например, капустного, огуречного или томатного, используйте его вместо ягодного и фруктового для растворения желатина.

Держите маску на коже лица до высыхания, затем снимите.

Маска омолаживает, освежает, питает кожу, улучшает цвет лица, сужает поры.



ТОНИРОВАНИЕ ЧАЕМ

Если вы, находясь у моря, носите шляпу, чтобы защитить лицо от солнца, наверняка, загар на теле будет более темным. Чтобы внешность была более гармоничной, ежедневно тонируйте лицо обычным чаем. Заварите крепкий черный чай, дайте ему остыть до теплого состояния, смочите в настое ватный тампон, хорошенько протрите лицо и шею и дайте высохнуть. При регулярном применении такого тонирования ваши лицо и тело сравняются в цвете, и при этом кожа лица не получит лишнего облучения ультрафиолетом и не подвергнется фотостарению.

ВСЕ ВЕРТИТСЯ ВОКРУГ СОЛНЦА

Не только планеты нашей системы зависят от Солнца, даже цвет нашей кожи природа создала в расчете на его воздействие.

БЛЕДНОКОЖИЕ СЕВЕРЯНЕ нуждаются в том, чтобы каждый, даже мимолетный лучик, солнца был поглощен кожей и трансформирован в витамин D, от нехватки которого развиваются рахит и другие заболевания. А чтобы получить пользу от каждого лучика, надо, чтобы кожа была светлая, либо совсем без меланина, либо с очень небольшим его количеством, тогда она будет активно поглощать солнечные лучи, которых в северных широтах не так и много, и обращать их на пользу организму.

СМУГЛОКОЖИЕ ЮЖАНИ, наоборот, имеют в коже много меланина, потому что он защищает ее от ультрафиолетовых и других солнечных лучей. Меланин как бы экранирует солнечное излучение.

Но когда природа создавала разные оттенки кожи, она не подозревала, что люди будут совершать ежегодные миграции с севера на юг, чтобы отдохнуть у моря или в горах, а те, кто родился на юге, будут уезжать на Север, чтобы жить там и работать. Как же помочь природе, чтобы ее труды не оказались напрасными?

● Людям со светлой кожей, склонной к раку кожи, всеми силами защищать ее от южного солнца. Для получения витамина D вполне хватит и домашнего — северного.

● Смуглым, постоянно проживающим на Севере, регулярно проверять уровень витамина D в крови и при необходимости пропить курс этого витамина, так как слабое северное солнышко не может пробиться сквозь меланин, чтобы нужный витамин выработался сам. А без него не усваивается кальций, необходимый сердцу и костям.

Так что, если вы живете не в широтах, соответствующих вашему фототипу, принимайте меры безопасности, тем более они не так сложны.

ПАЛЕТКА ИЗ ТРЕХ ЦВЕТОВ

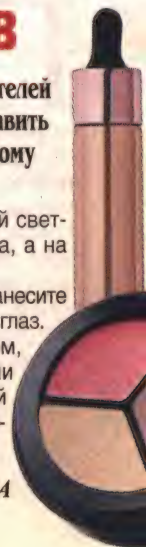
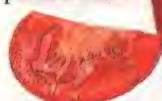
Такая расфасовка чаще всего встречается у производителей теней. Обычно они подобраны специально, чтобы составить гармонично выверенный макияж. Главное, найти каждому оттенку его правильное место.

● Сначала на все веко до самых бровей нанесите самый светлый оттенок. Под бровью он будет играть роль хайлайтера, а на остальном веке будет служить основой.

● Затем поверх светлых теней непосредственно на веко нанесите средний по интенсивности оттенок, чтобы подчеркнуть глубину глаз.

● Завершите нанесение теней самым темным оттенком, проведя подводку этим цветом по линии роста ресниц. Если вы хотите добавить взгляду сексуальности, нанесите самый темный оттенок во внешние уголки глаз и растушуйте немного к вискам и бровям.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Мне 20 лет. Страдаю поликистозом почек. Было маловодие — беременность пришлось прервать, сделали малое кесарево сечение. Есть ли шанс, что маловодие не повторится? Когда заканчивается процесс формирования вод? Через какой срок после кесарева сечения можно повторить беременность? Передается ли поликистоз почек по наследству?

Причины возникновения маловодия неизвестны, поэтому нельзя точно сказать, повторится ли это. Процесс выработки околоплодных вод происходит на протяжении всей беременности.

Обычно нарушения водного обмена проявляются в сроке до 20-22 недель (хотя это, конечно, индивидуально). Часто маловодие развивается на фоне тяжелых заболеваний. К ним относятся и поликистоз почек, а, как известно, беременность усугубляет течение патологического процесса. Поликистоз почек относят преимущественно к наследственным заболеваниям, так как он часто встречается у ближайших родственников.

После операции кесарева сечения беременность рекомендуется не ранее, чем через год.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Внучке 7 месяцев, кушает только грудное молоко, никаких прикормов ввести не можем, так как у нее страшная аллергия с 2 месяцев: все щечки, ручки, ножки в коросте. Постоянно мажем гормонами, даем фенистил, супрастин, энтеросгель. Мама сидит на строгой диете, но ничего не помогает. Ставят диагноз: атопический дерматит. Можно ли что-то сделать, чтобы ребенку стало легче?

Учитывая, что проблемы тянутся уже давно, прежде всего нужно провести аллергологическое обследование ребенка. Наиболее частым аллергеном у детишек первых лет жизни служит белок коровьего молока (козьего, кстати, тоже нередко). Пока суд да дело, маме необходимо перейти полностью на безмолочную диету (с исключением даже тех продуктов, где молочный белок может быть в небольших количествах).

Второе направление — коррекция функции кишечника. Как правило, у детишек с подобными проблемами имеет дисбиоз (нарушение микрофлоры) и ферментная недостаточность. Поэтому помощь детского гастроэнтеролога или грамотного в этом вопросе педиатра необходима.

Если на коже постоянно присутствуют корки, ограничьте купание до минимума: мойте малышку местами до прекращения образования корок. Обязательно используйте специальные средства для ухода за кожей: Липобейз беби, или Липикар АП плюс, или Топикрем АД и т. п.



ощущений.

● Обязательно обнимайтесь после пробуждения и перед сном.

● Хочется малышу устроить возню, имитирующую драку или борьбу? Обязательно поучаствуйте в ней, а не отмахивайтесь со словами: «Перестань баловаться!»

● Превратите купание в игру. Представьте себя работником автомойки или акулой, охотящейся за рыбкой. Придумайте любой сюжет, главное, чтобы он давал возможность весело провести время купания и как можно больше шуточных прикосновений.

● Девтора обожает щекотку, главное, чтобы она не была агрессивной.

● Читаете книгу? Сажайте

малыша на колени или ложитесь рядом в обнимку.

● Позволяйте себе время от времени поиграть на его животе в машинки, куклы или зверушек.

● Если малыш подошел, чтобы прижаться к вам, не отстраняйте его.

При желании вы найдете еще много способов выразить свою любовь через прикосновение. Детишки, которым не хватает тактильных контактов с родителями, часто задают вопрос «Ты меня любишь?» именно потому, что им не хватает проявлений родительской любви. Те малыши, кто имеет ласковых прикосновений вдоволь, почти не задают этот сакральный вопрос, им и так ясно, что их любят.

ЛЮБОВЬ, ВЫРАЖЕННАЯ ЧЕРЕЗ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Пока ваш малыш совсем крохотный, он еще не понимает ваших слов, зато отлично реагирует на тон, которым они сказаны, и на ласковые прикосновения. Именно они рассказывают крохе о вашей любви. Но время идет, малыш растет, становится все более самостоятельным, и мы почему-то забываем о том, как важны для него наши прикосновения. Нам они кажутся ненужными, ведь ребенок прекрасно понимает нашу речь и ему можно сказать слова любви. Но слова и прикосновения — это разные ве-

щи. Да, есть дети, которых невозможно обнять, они сразу начинают вырываться и корчат недовольную мордашку. Но таких детей крайне мало. Гораздо больше мам, которые не любят все эти «телячьи нежности». А это неправильно. Как определить, любит ваше чадо телесные контакты или нет? Старайтесь ласково брать его за руку, когда гуляете, пожимать ее, щекотать его ладошку большим пальцем, обязательно обнимайте его перед сном и смотрите, как малыш реагирует на ваши прикосновения. С удовольствием? Значит, добавь в ваше общение тактильных



ОТВЕТЫ мамам

Моему сыну 2,5 года. Он прекрасно «общается» с сотовым телефоном. С одной стороны, у меня появилось больше свободного времени, что очень важно, ведь я воспитываю сына одна. Но с другой стороны меня гложут сомнения: так ли это безобидно.

Действительно, малыши осваивают навыки пользования гаджетами гораздо быстрее, чем у них появляются навыки речи. Однако специалисты бьют тревогу. В последние годы появился новый феномен — сенсорные дети. Этот термин придумала российский детский невролог

Элисо Цинцадзе. Каждый четвертый из ее маленьких пациентов страдает серьезными головными болями и нарушениями речевого развития. Возможно, основная причина в том, что матери перестали общаться с детьми и читать им книжки. Они сами «зависают» в гаджетах в соцсетях и приучают к ним детей чуть ли не с пеленок. А это приводит к тому, что у ребенка снижается способность к социальной адаптации. Попадая в детский коллектив, малыш совершенно не знает, как общаться с другими детьми. Коллектив становится для него травмирующим фактором, что выливается в ряд поведенческих нарушений. Ребенок становится неусидчивым, невнимательным. Статистика утверждает, что в 2,5 года сегодня уже у 90% детей полная или частичная задержка речи. И уже в этом возрасте они становятся гаджетоманами. Это — следствие того, что никто ими не занимается. Чтобы развивать у ребенка речевые навыки, с ним надо разговаривать, читать ему книги вслух.

Ученые пишут, что современные матери практически не знают колыбельных песен и детских потешных игр, не умеют петь ритмичные частушки, столь необходимые для правильного развития детей. Когда мамы начинают осознавать, что их ребенок отстает в развитии, они не понимают, почему пропущенное время воспитания и общения нельзя вернуть, ведь в компьютерных играх всегда можно «сохраниться» или вернуться на прежний уровень.

Ужасает статистика, согласно которой уже в дошкольном возрасте 22% современных детей страдают головными болями, 25% — ожирением, почти 50% — нарушениями сна. С этими проблемами мамы идут к врачам, не понимая, что необходимо лечить причину заболевания, а не его симптомы. Как только таких детей отлучают от гаджетов, у них полностью пропадают симптомы.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоров, не приучайте его к смартфону так рано.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

У моего мужа постоянно краснеет пятнами и горит кожа на головке, иногда появляются маленькие ранки. Он ходил к врачу, сдавал все анализы, ничего заразного не нашли (хламидии, трихомонады, гонококки, герпес и ВПЧ отрицательны). Назначили крем «Тридерм», он помогает. Но каждый раз после секса без презерватива у него все обостряется. Можно ли длительно применять тридерм, он ведь гормональный? Может, нужно сдать еще какие-нибудь анализы?

Всенепременно нужно сдать анализы, только не мужу, а Вам, раз после каждого полового контакта у него происходит ухудшение. Зачастую, проблемы бывают вызваны не инфекцией из списка «заразных», а условно-патогенными микробами, которые для одного партнера «родные», а другому — не на пользу.

МАССАЖ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Любая мама скажет, что не хотела бы лечить своего кроху таблетками, уколами и сиропами. Но как быть, если у младенца сопельки или колики. Есть способ попробовать обойтись без лекарств: несколько раз в день делать своему чаду легкий массаж отдельных зон на крошечной подошве. У совсем маленьких детишек, как и у взрослых, на подошве расположены активные точки всех внутренних органов и систем организма. На фотографии они обозначены цветом. Если после 5-6 массажей за день ситуация не изменилась к лучшему, переходите к другим способам лечения. Такой массаж особенно хорошо помогает, когда неприятные симптомы только появились.

1. Голова и зубы (по боковой поверхности большого пальца). Массаж при смене погоды и когда прорезываются зубы.

2. Пазухи носа. Массаж при насморке.

3. Солнечное сплетение. Старайтесь не задевать эту область при массаже. Она влияет на состояние всего организма.

4. Верхний отдел ЖКТ. Массаж при метеоризме и угрозе срыгивания.

5. Нижний отдел ЖКТ. Массаж при коликах и запорах.

6. Органы таза. Проблемы в мочеполовой системе.

ВНИМАНИЕ! Массаж подошв не лечит серьезные заболевания и врожденные патологии.

Подготовила Галина УШАКОВА



На вопрос
отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат
медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА

НЕСКОЛЬКО ЛЕТНИХ ВОПРОСОВ

Казалось бы, многое о воздействии солнца на наш организм давно известно, при этом некоторые моменты считаются непреложными истинами, хотя таковыми не являются. И некоторые, опираясь на эти мифические истины, теряют свое здоровье. Поэтому мы сегодня хотим дать ответы на вопросы, которые считаются общепринятыми аксиомами.

О ЗАГАРЕ

У меня достаточно смуглая от природы кожа, поэтому я не пользуюсь никакими солнцезащитными средствами, а подруга постоянно меня ругает, говорит, что смуглым загорать тоже вредно. Что же мне теперь, нельзя выходить из дома без солнцезащитного крема?

Ваша подруга права в том, что защита от ультрафиолета нужна всем, хотя бы потому, что озоновый слой над нашей планетой становится все тоньше. Возможно, Вам обязательно наносить солнцезащитное средство, когда вы идете на работу или в магазин, но без него не обойтись, когда Вы отправляетесь на длительную прогулку или к морю, где будете находиться на солнце несколько часов подряд. Обычно люди со смуглой кожей загорают быстрее и темный загар сразу проявляется на коже все проблемы, начиная от мест, где были прыщи, до шрамов от мельчайших царапин. Все это на загорелой коже становится очень заметным. Чтобы избежать этого, также следует пользоваться средством с защитой не менее 15 SPF.

Я обязательно езжу в отпуск на юг не меньше, чем на месяц. Раньше я всегда сразу обгорала на солнце, а в этом году заранее хожу в солярий, чтобы загореть до отпуска. Надеюсь, что все обойдется, ведь загорелой коже солнечный ожог не страшен.

Ваши надежды могут не оправдаться, потому что загар замедляет обгорание, но не предотвращает его.



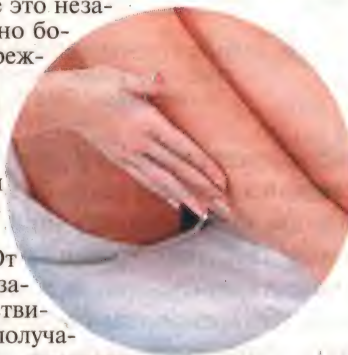
Даже если Вы загорите в солярии до шоколадного цвета, это не значит, что Вам без опаски можно будет целыми днями лежать на пляже под солнцем. Опять же, сильный загар вреден сам по себе, неважно, где вы его получили — на пляже или в солярии. Меланоциты — те клетки, что производят пигмент, начинают работать в полную мощь, чтобы защитить кожу от повреждения и не допустить вредные солнечные лучи в глубокие слои кожи. Но эти клетки нельзя эксплуатировать до бесконечности. К тому же они не защищают ни от фотостарения, ни от рака кожи. Во всем важен разумный подход, не стоит пренебрегать защитой. А если Вам хочется стать мулаткой-шоколадкой, используйте автозагар. Этот способ не наносит такого вреда коже, как натуральный загар.

О БРИТЬЕ

Из всех способов эпиляции я признаю только бритье. Понятно, что на пляж нельзя идти с волосатыми ногами, да и область бикини желательно привести в порядок. Но мне кажется, что из-за постоянного бритья загар ложится неровно. Или зря кажется?

Вам не кажется. При бритье повреждается верхний слой кожи, причем по-разному: какие-то участки сильнее, какие-то — слабее. Внешне это незаметно, но более поврежденные участки быстрее загорают и быстрее обгорают. От этого загар действительно получается немного полосатым или пятнистым, а не гладким. Возможно, Вам следует задуматься о другом способе удаления волос, чтобы на отдыхе не тратить время на бритье. Только озаботиться подготовкой кожи следует весной, а не за неделю до отпуска.

У меня быстро растут волосы на ногах, и я вынуждена брить их через день. Может ли



быть, что из-за этого мои ноги всегда получаются менее загорелыми, чем все остальное тело?

Загар сильно сушит кожу, отчего верхний слой клеток быстрее отмирает и отшелушивается. А тут еще бритье, которое ускоряет процесс удаления верхнего слоя кожи, как раз самого загорелого. Фактически Вы бритвой счищаете с себя загар. Попробуйте, возможно, усиленное увлажнение кожи на ногах не даст коже пересыхать, и клетки будут отмирать медленнее, а, соответственно, не будут удаляться вместе с волосками при бритье.

О ВОЛОСАХ

Коллега вернулась из отпуска с таким красивым цветом волос! Выгоревшие на солнце пряди оживляют прическу и молодят ее. Оказалось, что дело не только в солнце. Коллега намеренно мазала лимонным соком те пряди, которые ей хотелось высветлить, а потом шла на солнышко. Я тоже хочу такие прядки. Но не знаю, получится ли у меня. Коллега светлая шатенка, а у меня каштановые волосы.

Давно известно, что лимонный сок отличный природный осветлитель, к тому же шадяще действующий на волосы. Но почти белые прядки под воздействием солнца он, к сожалению, дает только на светлых волосах.

Вы, конечно, можете попробовать нанести лимонный сок на нужные Вам прядки и выйти на 2-3 часа на солнце. Но будьте готовы к тому, что сок на Ваши волосы не подействует, не





КУРИЦА ПОД СОУСОМ «ЦЕЗАРЬ»

Отбейте 4 филе из куриной грудки до одной толщины, поперчите и посыпьте 0,5 стакана натертого на мелкой терке пармезана, выложите грудку в смазанную маслом форму, залейте смесью соуса «цезарь» и 0,5 стакана сметаны, посыпьте стаканом натертого пармезана и запекайте в духовке 30-40 минут, затем включите гриль и доведите грудку до золотистого цвета, выньте форму из духовки, накройте фольгой и дайте отдохнуть 10 минут. Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

Для соуса «цезарь» доведите до кипения 0,5 л воды, у 2 больших яиц сделайте крошечный прокол иглой с тупой стороны, опустите в кипящую воду на 75 секунд, затем выньте, снимите часть скорлупы и выньте чайной ложкой содержимое в миску. Добавьте к яйцам 2 измельченных зубка чеснока, по 1 ч. ложке вустерского соуса и сухой горчицы, хорошенько взбейте, добавьте 1,5 ст. ложки лимонного сока и 0,5 стакана растительного масла, еще раз взбейте, добавьте по вкусу соль и черный перец.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Раскалите в сотейнике 4 ст. ложки растительного масла, добавьте 4 порезанных зубка чеснока, пассеруйте его 1 минуту, затем выложите в сотейник 250 г порезанных грибов, 2 ст. ложки порезанной зелени петрушки и тушите до готовности.

4 куриные грудки натрите смесью соли, перца и сухой петрушки, надрежьте с толстого края, чтобы получился карман. Возьмите грудку в руку, чтобы карман был раскрыт вверх, положите в него два ломтика моцареллы, а между ними столько грибов, сколько влезет, переложите грудку на доску и заколите зубочистками. Повторите со всеми грудками. Сотейник, в котором жарились грибы, поставьте на огонь и обжарьте грудку с двух сторон практически до готовности. Добавьте в сотейник еще 2 измельченных зубка чеснока, 1 ст. ложку дижонской горчицы, стакан сливок или разведенной молоком сметаны и 0,5 стакана натертого сыра. Поставьте курицу в соус в разогретую духовку и запекайте, пока сыр не расплавится, а соус не закипит. Выньте блюдо из духовки, удалите зубочистки, дайте немного остыть и подавайте.

БАРАНЬЯ НОГА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Баранью ногу весом 2,5 кг натрите солью, перцем и приправами по выбору, при желании напигуйте чесноком и морковью. Очистите и порежьте вдоль на четвертинки 1,5 кг молодого картофеля, 1 крупный красный перец порежьте соломкой, 3 больших помидора — толстыми кружками. Выложите в большую смазанную маслом форму для запекания или глубокий противень овощи, посолите, поперчите их, поверх разместите баранину, полейте ее сверху смесью из 60 мл растительного масла и сока 1 лимона. Головку чеснока вымойте, разрежьте пополам поперек и уложите рядом с мясом, все посыпьте сухим орегано. Подлейте в форму стакан воды, накройте фольгой, хорошо запечатав края, и запекайте в разогретой до 190° духовке 2,5 часа, при необходимости подливая воду. Овощи не должны быть сухими. Затем снимите фольгу и дайте мясу и овощам подрумяниться, если сока в форме не останется, подлейте немного кипяченой воды. Когда мясо будет готово, раскрошите поверх овощей 100 г сыра фета или брынзы, дайте блюду постоять 5-7 минут, срежьте мясо с кости, порежьте кусками, переложите овощи на блюдо, сверху уложите баранину и полейте соком.



СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ КИШ

Испеките основу для пирога как в рецепте «Три цвета» (с. 25). Порежьте очищенные и освобожденные от семян 2 помидора, выложите их на дуршлаг, чтобы стек сок. Спассеруйте на растительном масле мелко порезанную луковицу и 2 зубка чеснока, добавьте мелкими кубиками порезанный сладкий перец, когда он станет мягким, добавьте пучок шпината, по 1 ч. ложке сухих орегано и петрушки. Снимите с огня, добавьте порезанные оливки (1 банку), треть стакана раскрошенного сыра фета и отцеженные помидоры. Выложите начинку в основу для пирога. Взбейте 4 яйца и стакан с четвертью молока, добавьте черный молотый перец, слегка подсолите, всыпьте стакан натертого сыра, перемешайте и аккуратно вылейте поверх начинки. Выпекайте пирог в разогретой духовке до образования золотистой корочки и готовности яичной массы.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Три крупных красных перца разрежьте пополам и выложите на пергаментную бумагу на противень. Смешайте 1 ст. ложку оливкового масла, 3 порезанные веточки орегано, 3 измельченных зубка чеснока, соль и перец по вкусу. Смажьте этой смесью кисточкой внутреннюю поверхность перцев и испеките, чтобы они стали мягкими, но не потеряли форму.

Пока перец печется, сварите 1 стакан киноа, как указано на упаковке, когда крупа будет готова, слейте воду, добавьте 2 ст. ложки бальзамического уксуса, содержимое банки консервированных оливок или маслин без косточек, 1 пикантный перчик, мелко порезанный, 2 ст. ложки поджаренных кедровых орешков и перемешайте. Наполните начинкой запеченные перцы, посыпьте их зеленью и раскрошенным сыром фета.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Отрежьте верхушки у 6 крупных помидоров, ложкой выньте семена и перегородки. Томатные чашечки поставьте вертикально в форму. Верхушки не выбрасывайте. Нагрейте 2 ст. ложки растительного масла в сковороде на слабом огне, добавьте мелко порезанную луковицу и пассеруйте 10 минут, пока лук не станет мягким, не позволяйте ему подрумяниться. Затем добавьте в сковороду порезанные перегородки из томатов и 1 ч. ложку томатной пасты, всыпьте 150 г длиннозернистого риса и влейте 100 мл кипяченой воды, посолите, поперчите и готовьте 12 минут, помешивая, пока рис не достигнет стадии альденте. Снимите начинку с огня, добавьте по 1 ст. ложке порезанной зелени петрушки, укропа, листиков мяты и 0,5 ч. ложки мелко тертой цедры лимона. Заполните смесью помидоры, сбрызните растительным маслом, накройте крышечками, фольгой и выпекайте в разогретой духовке около 1 часа, пока рис не станет мягким.



ДИЕТИЧЕСКИЙ БИГМАК

Приготовьте соус. В миске соедините 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложку кетчупа, 2-3 очень мелко порезанных маринованных корнишона, 2 ч. ложки яблочного уксуса, спассерованные на растительном масле очень мелко порезанную луковицу и 2 измельченных зубка чеснока, 0,25 ч. ложки паприки и соль по вкусу.

Из говяжьего фарша, приправленного солью и перцем, сформируйте бургеры и обжарьте их на сковороде гриль до готовности, в последний момент выложите на каждый бургер по ломтику сыра.

На салатный лист положите кружок свежего помидора, поверх него немного соуса, затем бургер и опять соус. Накройте все еще одним листиком салата.



РЫБА НА ОВОШНОЙ ПОДУШКЕ

Леща очистите, выпотрошите и отрежьте рыбе голову, промойте и обсушите. Смешайте 2-3 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, соль, перец и сухой тимьян, намажьте этой смесью рыбу снаружи и внутри и отложите. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите слой порезанного кольцами лука, поверх него кружки сваренного до полуготовности картофеля, посыпьте его красным перцем, поверх картофеля выложите подготовленную рыбу, вокруг выложите кружки моркови и кусочки перца, поверх рыбы уложите при желании кружки лимона. Сбрызните все растительным маслом и запеките рыбу с гарниром в духовке до готовности рыбы и овощей.



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Вымойте 6 крупных картофелин, полейте растительным маслом, посолите, поперчите и испеките до готовности. Срежьте верхушки у картофелин и ложкой выньте сердцевину. Измельчите ее и смешайте с 4 яйцами, 200 г порезанной соломкой ветчины, половиной головки красного лука и пучком зелени петрушки. Полученную массу залейте в картофельные чашечки, посыпьте сыром, лучше моцареллой, и запеките до образования корочки.



ЖЕЛЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Возьмите по стакану зеленого и темно-красного крыжовника. Отрежьте у ягод плодоножки и остатки чашелистиков, разрежьте их пополам и выньте семена. Залейте зеленый крыжовник кипящим сиропом из стакана воды и 0,5 стакана сахара, дайте остыть до теплого состояния. Распустите 20 г желатина, добавьте к сиропу с ягодами, перемешайте и слегка прогрейте, чтобы желатин полностью растворился. Вылейте крыжовник в сиропе в форму для кексов или любую другую и поставьте в холодильник. Когда нижний слой желе застынет, сделайте все то же самое с красным крыжовником и вылейте в форму второй слой желе. Оставьте желе в холодильнике на ночь. Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду, а затем переверните на блюдо.

ТАРТИНКИ С ЯГОДАМИ

Смешайте 2 стакана ягодного ассорти (клубнику порежьте) со щепоткой соли, 1 ст. ложкой сахара и 1,5 ст. ложки крахмала.

Пласт готового дрожжевого теста разделите на 12 квадратов, выложите их на застеленный пергаментом противень, смочите пальцы и защипите углы. Выложите в получившиеся емкости понемногу ягод вместе с выделившимся соком, поставьте противень в холодильник, пока разогревается духовка, не менее чем на 10 минут, тогда тесто при выпечке лучше поднимется. Испеките тартинки до золотистого цвета, выньте и посыпьте сахарной пудрой.



ДЕСЕРТ С МАЛИНОЙ

Смешайте по 0,5 стакана сваренного кофе и сливочного или шоколадного ликера. Отдельно смешайте 0,5 л сметаны с 400 г готового шоколадного пудинга (около 4 стаканчиков). 500 г бисквита или мраморного кекса порежьте кусочками. Плитку горького шоколада порежьте стружкой. В большую стеклянную вазу или салатник выложите десерт слоями. Бисквит с шоколадной стружкой полейте кофейно-ликерной смесью, затем выложите слой смеси из пудинга и сметаны, посыпьте шоколадной стружкой, выложите толстый слой свежей малины, поверх нее — слой взбитых с сахаром жирных сливок, затем повторите слои. При желании можете сразу разложить десерт по креманкам.

Накройте десерт пищевой пленкой и поставьте в холодильник на ночь. Перед подачей украсьте шоколадом и малиной.



ПИРОГ «ТРИ ЦВЕТА»

Порежьте мелкими кубиками пачку сливочного масла и в комбайне смешайте с 2,5 стакана муки, 1 ч. ложкой соли и 1 ст. ложкой сахара до маслянистой крупки. Попробуйте слепить небольшой кусочек теста. Если получится, выложите тесто на подпыленный мукой стол и вымесите до однородной массы, не переусердствуйте. Если смесь получится суховатой, добавляйте в нее по 1 ст. ложке ледяной воды и перемешивайте, пока тесто не приобретет нужную консистенцию. Выложите тесто в смазанную форму для пирога, обрежьте края и испеките.

Пакетик готового малинового желе распустите. В сотейнике смешайте 1,5 стакана сахара, 0,25 стакана крахмала и 1,5 стакана кипяченой воды, доведите до кипения или загустения, добавьте желе, перемешайте до полного растворения, снимите с огня и разделите на две части. В одну добавьте 400 мл ягод черники и 1 ч. ложку лимонного сока, перемешайте, выложите на корж и поставьте в холодильник, вторую часть желе осторожно перемешайте с 400 мл малины. 200 г сливочного сыра взбейте с 1/3 стакана сахарной пудры, затем добавьте 0,5 стакана жирных сливок и еще раз взбейте. Выложите сырную массу поверх черничной, затем аккуратно выложите сверху малиновое желе, поставьте пирог в холодильник на ночь до полного застывания.

ЧИЗКЕЙК С ЧЕРНИКОЙ

Смешайте в комбайне 3/4 стакана грецких орехов, 0,5 стакана миндальных, стакан мягких липких фиников и щепотку соли. Если масса получится недостаточно мягкой и липкой, добавьте немного воды. Выложите массу в застеленную пергаментом разъемную форму, утрамбуйте и поставьте в холодильник.

200 г сливочного или творожного сыра взбейте с 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой сока лайма и 0,5 ч. ложки цедры лайма, выложите белую прослойку на основу чизкейка и поставьте в холодильник. Взбейте в комбайне стакан черники с 2 ст. ложками меда, 400 г сливочного или творожного сыра. Выложите черничный слой поверх белого, накройте форму пленкой и поставьте на 3 часа в морозилку, затем перенесите в холодильник на 2 часа. Перед подачей украсьте чизкейк цедрой лайма и ягодами черники.



26 Хозяюшке СУШКА НА ГАЗЕТАХ

Обычно в сезон хозяйки варят из ягод варенье, закрывают компоты, замораживают ягоды впрок.

Но редко кто сушит ягоды, а ведь этот способ обработки сохраняет в ягодах больше всего витаминов.

Даже если у вас есть большая электрическая сушилка, в ней непросто высушить ягоды, ведь они слишком мелкие и содержат много воды. Справиться можно только с вишней, смородиной, клюквой, крыжовником, а ягоды без кожуры — клубнику, малину, землянику и ежевику, высушить в сушилке не получится. Но для них есть другой простой способ, надо лишь запастись газетами.

Выберите немного недозрелые ягоды, не мойте, чтобы они не набрали лишнюю жидкость и не деформировались. Положите газеты стопкой на сквозняке или в жарком месте, но не под прямыми лучами солнца. Накройте газеты чистой бумагой, а на нее разложите в один ряд ягоды. Каждые 3-4 часа убирайте влажные газеты. Их можно просто подсушить на солнце и использовать повторно. Сушите таким образом ягоды, пока они не высохнут. Хотя бы дважды в день переворачивайте или перемешивайте ягоды.



ЯГОДЫ СТАКАНАМИ

Наверняка вы сталкивались с тем, что на рынке часто продают ягоды не килограммами, а стаканами. А если вы покупаете их для заготовок, то как посчитать, например, сколько потребуется сахара, ведь почти во всех рецептах расчет идет на 1 килограмм ягод? Предлагаем вашему вниманию небольшую таблицу, с помощью которой вы с легкостью подсчитаете, сколько ягод вам надо купить в стаканах, чтобы получить нужный вес.

ЯГОДА	МАССА ЯГОД В 1 СТАКАНЕ	КОЛ-ВО СТАКАНОВ В 1 КГ
-------	---------------------------	------------------------------

Крыжовник	210	5
Красная смородина	160	6
Черная смородина	180	5,5
Малина	180	5,5
Земляника лесная	155	6,5
Черника	200	5
Ежевика	190	5
Клюква	160	6
Голубика	250	4
Брусника	140	7

КРАСИВЫЕ ПИРОГИ

Хотите, чтобы ваши пироги с фруктами и ягодами были не только вкусными, но и красивыми? Просто проявите немного фантазии.



Если вы решили испечь пирог с темной начинкой (смородина, черника, ежевика, черемуха), украсьте верх изображением фаз Луны. Для этого закройте половину пирога тестом, в котором прорезаны изображения полумесяцев, а на второй половине выложите фазы Луны кусочками теста. Чтобы отверстия и полумесяцы выглядели ровно, вырезайте их ножом, используя стакан в качестве шаблона.

Украсить пирог верхней корочкой с сердечками проще, вырежьте из теста круг по диаметру пирога и формочкой нарежьте из него сердечки. Тесто выложите поверх начинки, защипите, а по бортику выложите вырезанные сердечки.

При таком оформлении даже пирог с простой начинкой будет выглядеть празднично.



СОВЕТЫ РЕМОНТНИКАМ

Лето — время ремонта. Кто-то нанимает рабочих, а кто-то делает все своими руками. Предлагаем вашему вниманию всего две маленькие хитрости, надеемся, они облегчат вам покраску.

Вы закончили на сегодня красить и собираетесь продолжить завтра. Теперь надо либо вымыть кисть, либо оставить ее отмокать в каком-то растворе. Если не сделать этого, кисть придется выбросить, потому что краска на ней засохнет. Оказывается, есть простой способ избежать этого. Наверняка, перед работой вы надели перчатки, чтобы не испачкать руки краской. Возьмите кисть в левую руку за щетину, а правой стащите перчатку, окутывая ею кисть. Закрепите перчатку с помощью кусочка проволоки или резинки. Теперь вы можете вернуться к покраске хоть через день, хоть через два, кисть будет мягкой и ею можно будет продолжать красить.

Вы красите большую поверхность и вам нужны кисти разной ширины. Чтобы они всегда были под рукой, наденьте на лоток с краской отрезок полипропиленовой трубки для бассейнов или утепления труб отопления, прорезав его вдоль до сквозного отверстия и сделав несколько поперечных надрезов, в которые вы будете вставлять кисти разной ширины. Такой усовершенствованный лоток можно взять с собой для покраски потолка или верха стен, и вам не придется спускаться всякий раз, когда потребуются другая кисть.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





— косы и ажур по схеме.

Перед: наберите на спицы 107 п. (17 п. — ажур, 27 п. — косы, 17 п. — ажур, 27 п. — косы, 17 п. — ажур, 2 кром.). Обратите внимание, что на схеме количество петель ажюра менее 17, поэтому добавьте необходимое количество.

Вяжите по **схеме** до линии пройм. Закройте по 10 п. с каждой стороны переда, свяжите вверх еще 4 см, убавляя со стороны пройм по 1 п. в каждом 2-м р., закройте 17 п. по центру переда, разделите полотно на две одинаковые части и провяжите каждую полочку по отдельности.

Левая полочка (переходящая в бретель): провяжите без убавлений 4,5 см. Разделите полочку на две части и довяжите до линии плеча каждую полосу по отдельности, закройте все петли. Так же довяжите и **правую полочку.**

Спинка: вяжите аналогично переду.

Сборка: перекрутите две полоски бретели полочки переда между собой и временно закрепите булавкой, так же перекрутите между собой соответствующую бретель на спинке, затем раскрутите верхние края и аккуратно сшейте между собой узкие стороны бретелей переда и спинки.

Сшейте боковые швы.

Отличная идея на летние жаркие дни — открытый топ с ажурными полосами и глубоким декольте! А самое интересное — это бретели, переходящие из кос на топе, а затем довязанные двумя отдельными полосами и сплетенные из них.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

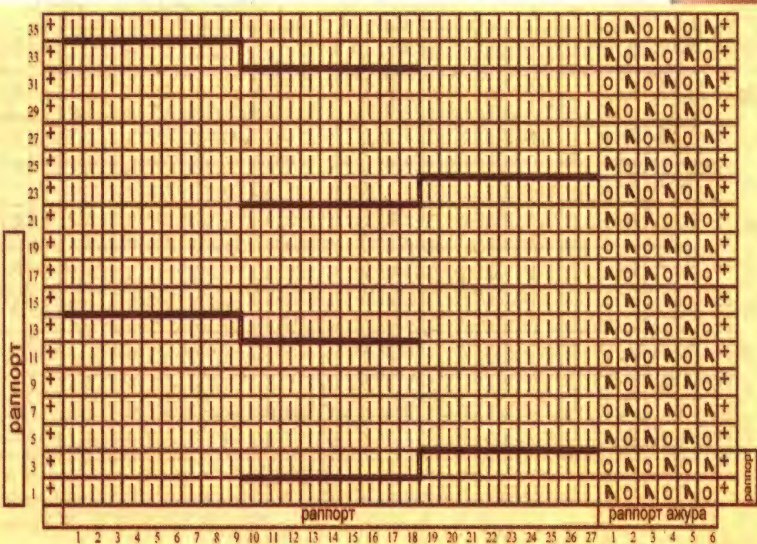
Вам потребуются: пряжа (хлопок/акрил; 400 м/100 г) – 250 г; спицы № 2,5; игла для сшивания.

Условные обозначения:

- — лицевая петля
 ⊕ — кромочная
 ⊞ — 2 петли вместе лицевой

————— — 9 лицевых
снять на вспом. спицу, оставить **перед** ра-
ботой, 9 лицевых, 9 лиц.со вспомог спицы

————— — 9 лицевых
снять на вспом. спицу, оставить за рабо-
той, 9 лицевых, 9 лиц. со вспом. спицы.



Вам потребуются: меланжированная пряжа (хлопок/акрил: 400 м/100 г) — 350 г; спицы № 3; 2,5; игла для сшивания, кожаный ремешок.

- узор «волны» по **схеме**
- резинка 1х1.

Перед: наберите на спицы № 2,5 80 п., свяжите резинкой 1х1 7 см. Перейдите на спицы № 3, равномерно добавьте петли до 101-й и вяжите узором «волны» по **схеме 1-й ряд**.

2-й и все четные ряды вяжите изнаночными петлями, 3-й и 5-й ряды – лицевыми петлями. Раппорт узора по вертикали – с 1-го по 6-й ряды.

Повторите вязание этого раппорта еще 2 раза.

В **19-м р.** убавьте в центре раппорта 1 п. и провяжите без этой петли 3 раппорта вверх (18 р.). В **37-м р.** убавьте в центре раппорта еще 1 п. и провяжите без этой петли 3 раппорта (по вертикали – 6 р.) вверх **18 рядов.**

Итак, через каждые 3 раппорта по вертикали (в 55-м, 73-м, 91-м, 109-м и т. д. рядах) убавляйте по 1 п., пока в центре раппорта не останется 3-4 лиц. п. В этом случае вы получите топ в виде трапециевидного полотна. Топ снизу будет плавно расклёшен, подтягиваться резинкой и ремешком и красиво драпироваться.

Довяжите плотно переда до пройм, закройте с каждой стороны по 5-6 п., затем в каждом 2-м р. убавьте по 1 п. 3 раза и далее в каждом 6 р. убавляйте с каждой стороны по 1 п.

Через 11 см от пройм закройте в центре верхней части топа 15 п., остальные петли разделите на 2 равные части и довяжите их по отдельности, убавляя со стороны пройм по 1 п. каждые 6 р., а со стороны горловины по 1 п. в каждом 2-м р., пока в детали не останется 3 п., которые стяните вместе. Высота полученных «уголков» по обе стороны горловины – 4-5 см.

Спинку топа свяжіте аналогічно переду.

Бретель: из края горловины переда наберите петли, добавьте петли для левой бретели (8 см, примерно 17-18 п.), из края горловины спинки тоже наберите петли, добавьте петли для правой бретели (8 см, примерно 17-18 п.), свяжите лиц. гладью 12 р., закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, обтачку горловины.



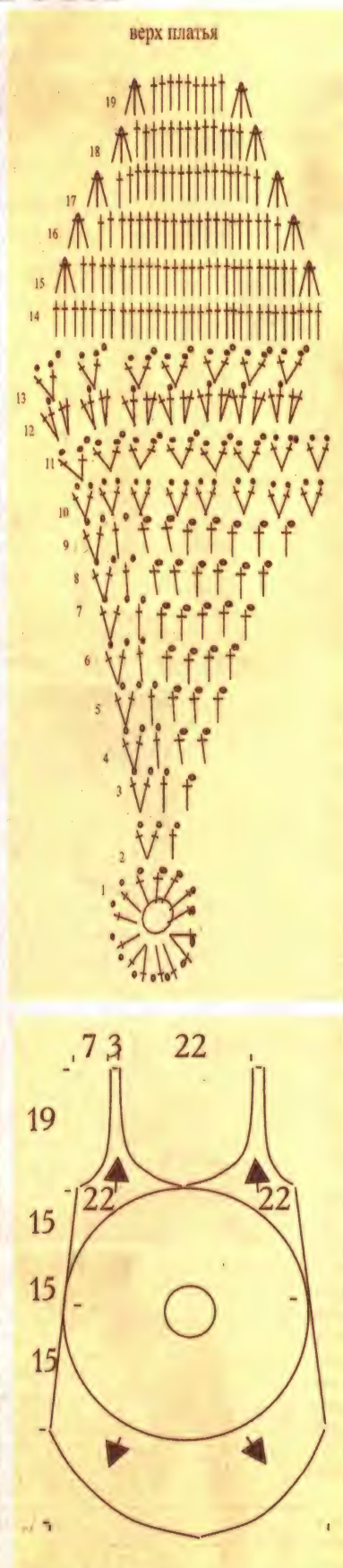
- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли провязать вместе
- нет петли.

[illegible]

Схема

Размеры: высота — 30 см, ширина — 70 см. (без учета длины кистей).

ПЛЯЖНОЕ ПЛАТЬЕ



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).

Что может быть красивее и удобнее на пляже, чем маленькое яркое платье, связанное крючком?

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки пряжи зеленого, белого, красного, розового, синего цвета (хлопок; 500 м/100 г) — 550 г; крючок № 2; игла для сшивания, ножницы.

Узоры:
— по схеме.

Описание работы

Переднее и заднее полотно связаны одинаково, начиная от круга.

Перед: наберите крючком 7 в. п., замкните в круг.

1-й ряд: свяжите пряжей зеленого цвета 14 ст. с/н.

2-й ряд: вяжите по схеме пряжей — зеленого цвета.

Обратите внимание, что далее вяжется по кругу 7 раппортов, т. е. столбики, обозначенные на схеме, необходимо повторять 6 раз, прежде чем замкнуть полный круг и сменить цвет пряжи.

3-й и 4-й ряды: вяжите пряжей белого цвета.

5-й и 6-й ряды: вяжите пряжей розового цвета.

7-й и 8-й ряды: вяжите пряжей красного цвета.

9-й и 10-й ряды: вяжите пряжей желтого цвета.

Далее повторяющиеся ряды на схеме отражены один раз.

11-й ряд повторите дважды пряжей синего цвета.

Следующие ряды пряжей зеленого цвета свяжите, как 11-й и 12-й ряды по схеме. Следующий цвет — белый. Свяжите им по кругу один ряд, как 13-й ряд по схеме.

Далее вязание по кругу заканчивается и верхняя и нижняя части платья вяжите по отдельности. Отметьте с боков по 15 см связанного круга и в дальнейшем исключите их из вязания.

Закончите вязание нижней части: один ряд, как 13-й по схеме, пряжей белого цвета. Два ряда свяжите пряжей розового цвета, как 13-й ряд на схеме. Два ряда свяжите пряжей красного цвета, по образцу 12-го ряда, и два ряда пряжей желтого цвета по образцу 12-го ряда. Вязание низа платья на этом заканчивается.

Верхняя часть платья: отметьте сверху от центра круга по 22 см по обе стороны и верхние части платья свяжите по отдельности ст. с/н., делая убавления столбиков по схеме, пока не останется в работе по 4 ст. с/н. Свяжите бретель на нужную длину. Точно так же свяжите вторую половину передней верхней части платья.

Спинка: спинку свяжите симметрично переду.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, обвяжите проймы и горловину одним рядом ст. б/н. К нижней части привяжите бахрому длиной 17 см. Для этого нарежьте пряжу длиной 35 см, сложите по 4-5 нитей для одной бахромы, сверните пополам, при помощи крючка вытяните петлю свернутой пополам бахромы и протяните концы через петлю. Затяните. Таким образом привяжите бахрому по всему нижнему краю.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

ОДЕЖДА ДЛЯ ПЛЯЖА

Все знают, что даже в прибрежное кафе нельзя зайти в купальнике. Но вам никто не сделает замечание, если на вас будет, например, накидка или парео. Предлагаем вашему вниманию несколько вариантов одежды, которую можно накинуть поверх купальника.

● Для этой накидки вам понадобится отрез легкой белой ткани шириной 1,5 м и длиной, равной двум расстояниям от плеч до колен. Подверните ткань по периметру и прострочите. Сложите отрез пополам по длине и вырежьте на сгибе каплевидную горловину, подверните и обшейте тесьмой. Отрезок такой же тесьмы пустите по переду накидки как отделку. От тесьмы с мелкими помпонами отрежьте сами помпоны и пришейте их по боковым сторонам накидки. Один или два в районе талии и бедер пришейте, соединяя две половины, чтобы накидка не распахивалась.

● Такую накидку можно сшить из тонкого шифонового парео. Вырежьте в середине круглый вырез. По переду прорежьте вертикальный разрез приблизительно до талии. Обметайте линии отреза и украсьте тонкой тесьмой, из нее же сшейте петельку и прикрепите ее с одной стороны, где горловина переходит в разрез, с другой стороны пришейте пуговицу. Отделайте той же тесьмой накидку по всему периметру.

● Легкий палантин с бахромой сложите пополам, выкроите по линии сгиба горловину, обшейте ее шелковой бейкой в цвет палантина и сшейте боковые швы.

● Купите в магазине тканей широкую сетчатую резинку длиной, равной двум охватам груди, разрежьте пополам и сшейте сначала вручную по длине так свободно, чтобы резинку можно было растянуть на всю ширину. Затем сшейте широкую резинку в круг. Отрез марлевки или флера оверложите и пришейте на машинке или вручную к резинке, предварительно растянув ее на ширину полотнища ткани.

● Для пончо из светлой непрозрачной ткани выкроите круг диаметром от 1,6 м до 1,8 м — в зависимости от вашего размера и роста. Сложите круг в несколько слоев, как будто вы собираетесь вырезать из него «снежинку», отложите от вершины угла по сторонам расстояние, равное длине плеча плюс 5 см и с помощью циркуля проведите дугу, отрежьте по этой дуге середину круга, примерьте, пройдут ли в этот вырез плечи, а затем пришейте по кругу выреза широкую цветную резинку. Еще раз примерьте пончо, если его длина вас устраивает, но руки закрыты полностью, срежьте часть ткани по бокам пончо и пришейте по периметру оборку контрастного цвета.

● Для туники в морском стиле вам понадобятся трикотажная длинная майка и топ. У майки вырежьте горловину и проймы по форме топа. Боковую часть срежьте вертикально и закруглите низ, как показано на фото. Приложите детали «майки» к топу и настрочите.



Подготовили

Валентина ЖИЛИНА, Мария СТАРОДУБЦЕВА

СУВЕНИРЫ ИЗ ОТПУСКА

Проводя отпуск у моря, мы часто подбираем интересные морские камешки, обкатанные морем стекляшки или веточки. Все эти дары моря можно превратить в необычные украшения.

● Если вам попался «куриный бог», глупо просто хранить камень, в котором природа сама проделала отверстие. Проденьте в него петлю кожаного шнура и захлестните, затем отступите пару сантиметров и завяжите узел, чтобы камень ровнее лежал. Так же узлом свяжите концы шнура. Останется только прикрепить к колье любую металлическую подвеску.

● Если вы умеете сами или у вас есть человек, которого можно попросить просверлить отверстия в плоских морских камешках, вы сможете смастерить из них отличный браслет. В одном камешке надо просверлить две дырочки, как в пуговице. Пропустите джу-

товый шпагат в эти отверстия, а затем оба конца сверните жгутом, через несколько сантиметров завяжите узлом и пропустите оба конца через отверстия нескольких камешков, нанизывая их как бусы. Следующим узлом притяните камешки вплотную друг к другу. Продолжайте скручивать жгут до нужной вам длины, затем сделайте петельку, оберните ее несколькими оборотами шпагата и закрепите каплей клея. Если вам покажется, что такая застежка ненадежна, добавьте к камешку-пуговице еще один и скрепите их отрезком шпагата, как вы делаете, когда пришиваете сразу две пуговицы на плотную ткань или мех.

● Просверлить отверстия в обточенных морем палочках гораздо легче. А для основы колье можно использовать обычный шнурок для ботинок. Проденьте его сквозь обе палочки и закрепите концы узлами. Если отверстия будут диаметром больше, чем толщина шнура, и палочки будут соединяться, закрепите каждую из них узлами с обеих сторон.

ЛЕТНИЕ УКРАШЕНИЯ

Обычно мы летом чаще носим бижутерию и необычные украшения, чем в другие времена года. Предлагаем вам попробовать смастерить необычные серьги или колье своими руками.

ДЖИНСОВЫЕ СЕРЬГИ

Вырежьте из джинсовой ткани четыре квадрата со стороной 5 см и столько же со стороной 4 см. Сложите по два квадрата одинакового размера и пробейте в них люверсы. Теперь начинайте ниточка за ниточкой распустать все стороны квадратов, пока не получите бахрому по периметру. Пропустите через люверсы полоски кожи: подлиннее — для больших квадратов, покороче — для маленьких. Пробойником сделайте отверстия в полосках и соедините их с помощью основы для сережек.

СЕРЬГИ ИЗ КОЖАНЫХ ШНУРКОВ

Вам потребуются две основы для сережек, два бейла, два тонких кожаных шнура с круглым сечением, два соединительных колечка и 10 бусин-цветков с широкими отверстиями, в которые пройдет шнурок. В каждый бейл пропускайте виток шнура, нанизывайте бусину, опять пропускайте шнурок и так сделайте пять витков, распределите их по длине, чтобы они висели, как бусы, в несколько ниток, затем обрежьте шнурок так, чтобы его концы свисали из бейла. Придерживая пальцами, сдвиньте витки шнура так, чтобы они вышли из бейла, скрепите их колечком и верните шнурок назад. Если этого не сделать, шнурок размотается. К бейлу прикрепите основу для сережек.



КОЛЬЕ «ЗИПЕР»

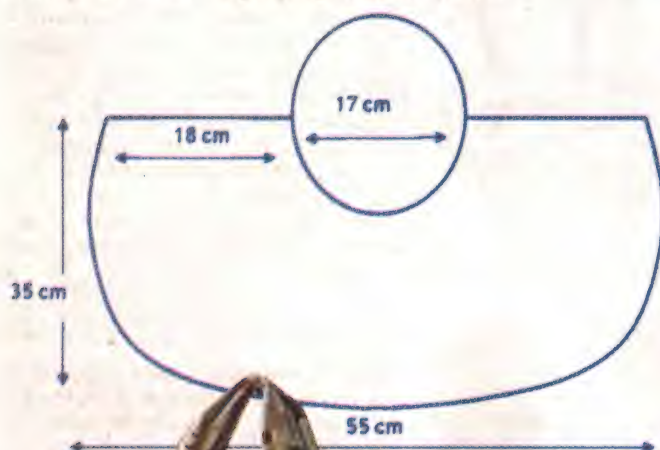
Разъедините скрепку, соединяющую две стороны металлической молнии, снимите бегунок, по максимуму срежьте тканевую полоску, чтобы остались только зубчики. Сворачивайте полоску зубчиков спиралью и пришивайте в нескольких местах ниткой в цвет к предыдущим виткам. Не жалейте ниток, спираль должна хорошо держаться и не разматываться.

Для колье вам понадобится кожаный или тканевый шнурок и шесть кружков из зубчиков молнии, один самый большой, три диаметром поменьше и два самых маленьких. Закрепите концы шнурков концевиками или парой витков тех же зубчиков. Пришейте к шнурку все кружки, кроме самого большого. Им следует скрепить шнурок на таком расстоянии, чтобы в него свободно проходила голова.



ПЛЯЖНАЯ СУМКА

Перед вами выкройка симпатичной летней сумки с шарфами вместо ручек. Выберите для сумки плотную ткань, выкроите четыре такие детали, как на рисунке. Из двух деталей сострочите верх сумки, а из двух — подкладку. Соедините их и прострочите верхний край для жесткости. Измерьте длину дуги, где будет кулиска для ручки. Выкроите две полосы ткани этой длины и 6–7 см шириной. Кулиски будут в один слой ткани, поэтому сложите их по ширине пополам и пришейте на место крепления ручек. Обязательно сделайте отстрочку швов соединения для прочности. Вставляйте шарфы-ручки и отправляйтесь на прогулку с новой сумкой.



СУМОЧКА-КАРМАН

Никто не выходит из дома без ключа, телефона и денег. Все это женщины обычно кладут в дамскую сумочку, хотя небольшого подвесного кармана вполне достаточно.

● Вы можете прикрепить с помощью карабинов к шлевкам на поясе джинсов любую небольшую сумочку, предварительно сняв с нее ручки.

● Если вы владеете навыками шитья, выкроите из яркой ткани карман с кошой лямкой на пуговице, чтобы его было легче крепить к поясу. Чтобы карман не вытягивался под тяжестью телефона, сшейте его двухслойным.



НЕМНОГО ФАНТАЗИИ

Если вы любите использовать сервировочные салфетки из ПВХ, добавьте им летних красок, привязав по краям ленточки из разноцветных беек или порезанных на полоски цветных футболок.

СУМКИ ИЗ САЛФЕТОК

Полипропиленовые, поливинилхлоридные или плетеные из тонкой соломки салфетки — все это отличный материал для пляжных сумок или симпатичных клатчей.

● Прикрепите к двум салфеткам ручки из кожаных полосок, склейте салфетки между собой на 2/3 периметра — и пляжная сумка готова. Чтобы ручки сумки не вырвались, подложите под заклепки с внутренней стороны по кусочку кожи. Украсьте сумку по желанию брелками, кисточками или помпонами.

А вот клатч из салфеток можно смастерить разными способами.

● Сложите со сдвигом две салфетки, прошейте места соприкосновения, отверните края, зафиксировав их клеем, прикрепите кнопку и замаскируйте ее цветком.

● Сверните салфетку пополам, пришейте «молнию» и украсьте клатч.

● Соедините шнур с кистью и большим камнем от бижутерии. Сложите салфетку пополам, прошейте с боков и с одной стороны пришейте или приклейте шнур. Клатч закрывается с помощью камня, он своей тяжестью удерживает подвернутые края.

● Сверните салфетку пополам. К одной стороне приклейте или пришейте маленькую салфетку, прикрепив к ней розетку с кистью. Эта откидная деталь закрывает приклеенную к сумочке кнопку. При желании можете добавить еще украшающих деталей и цепочку, чтобы вешать клатч на руку.

● Сверните салфетку пополам, прошейте бока и прикрепите ручку для сумки концами к разным сторонам салфетки. Украсьте брошкой в цвет ручки.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ЛЕТО В ПОЛОСКУ ИЛИ КЛЕТКУ

Летом многие с удовольствием носят цветную одежду с принтами. Но если вы любите выглядеть не столько ярко, сколько элегантно, выбирайте платья из ткани в полоску или мелкую клетку. Из такой ткани особенно выигрышно смотрятся модные платья рубашечного покроя.

1 Платье с V-образным вырезом и полами разной длины смотрится оригинально за счет необычного пояса, который вшит в боковые швы.

2 Юбка с оборками, глубокий вырез, свободный покрой и отделка кружевом делают это платье незаменимым на отдыхе. В нем удобно ходить и на пляж, и на прогулку.

3 Сочетание продольных и поперечных полос добавляет этому трикотажному платью оригинальности. Боковые детали присобраны с помощью кулиски и украшены бантами.

4 Прелесть этого льняного платья-халата в гармоничном сочетании поперечных, продольных и диагональных полос. Рукава-крылышки и втачная деталь на талии добавляют платью романтичности.

5 Платье с запахом в диагональную полоску отлично подойдет для пляжа. Оно украшено воланами с продольными полосами.



9

льными полосками на рукавах, по низу и пояском в поперечную полоску.

6 Яркий пояс придает платью классического рубашечного покроя романтический вид.

7 Платье рубашечного покроя со спущенными рукавами, подрезом и глубоким вырезом выглядит очень женственно.

8 Платье с длинной юбкой, украшенной воланом, и корсажем, к которому с помощью диагональных деталей присоединены короткие рукава, отлично подойдет высоким стройным женщинам.

9 Комбинированное платье свободного покроя из полосатого верха и однотонного низа затягивается шнуром, продернутым в кулиску.

10 Платье рубашечного покроя с удлинённой спин-



10



11

кой выглядит оригинально за счет жатой ткани, из которой оно сшито.

11 Платье свободного покроя с кокеткой и рукавами в поперечную полоску имеет боковые разрезы. Воротник и планка с застежкой из ткани контрастного цвета.

12 Похожее на бурнус пляжное платье-накидка с капюшоном имеет глубокий вырез. Короткие боковые швы оставляют большие разрезы по бокам и глубокие проймы.

13 Пляжное платье с напуском на талии, спущенными рукавами, украшенными воланами, и юбкой, прошитой по верху резинками, выглядит легким и воздушным.

14 Платье свободного рубашечного покроя с рукавами до локтя украшено воланами по низу рукавов и оборками в складку, пришитыми по переду.



12



13



15

15 Пляжное платье с руками-реглан и короткой юбкой украшено широким поясом, завязывающимся на бант, воланами по низу рукава и оборкой по линии горловины.

16

Трикотажное платье имеет с левой стороны переда вставку с продольными полосками и отлетную деталь, вшитую справа в боковой шов. Деталь крепится к платью широким бантом.



16



1 2 3 4 5



САРАФАНЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Сарафан — самая удобная одежда для жаркой погоды. Причем, в зависимости от покроя и материала, сарафан может быть повседневной, рабочей и даже парадной одеждой.

1 Сарафан из гофрированной ткани трех расцветок. Юбка имеет неровный низ и контрастную вставку, спинка лифа представляет собой корсаж, а перед — бюстье, подхваченное лямкой через одно плечо.

6



7 8 9 10



2 Ромбовидный лиф сарафана с бретелью-петлей и завязками на спине делает его оригинальным, но подходящим только для женщин с маленьким бюстом.

3 Верх сарафана имеет глубокий вырез и маечный крой, а свободная юбка прикреплена у завышенной талии.

4 Сарафан оригинален тем, что его боковые швы от талии до бедер не зашиты, что позволяет перетянуть перед и спинку сарафана кожаными шнурками, оголяя бока.

5 Сарафан, присборенный у верхней планки, к которой крепятся бретели, украшен широкими полосами в поперечную полоску.

6 Сарафан с запахом украшен по низу и краю отлетной детали воланом, переходящим в отделку единственной бретели.

7 Широкая юбка сарафана из легкой ткани имеет глубокий разрез, открывающий ногу почти до верха. Лиф состоит из перекрещивающихся диагональных полос, кото-

рые завязываются на одном плече бантом с длинным широким концом, который выглядит как шарф.

8 Сарафан в стиле колор-блок с тонкими бретелями и асимметричным широким воланом по низу.

9 Узкий приталенный сарафан украшен отлетной деталью, вшитой в боковой шов, которая соединяется с сарафаном с помощью пояса, завязывающегося на бант.

10 Сарафан из тонкого черного денима с застежкой спереди и карманами украшен отстрочкой контрастного цвета. Бретели сарафана завязываются на плечах.

11 Узкая длинная юбка с высоким разрезом спереди состоит из двух слоев, верхний из которых представляет собой полосатую золотистую ткань с длинной бахромой. Из этой же ткани шит лиф с бретелью-петлей и запахом спереди.

12 Сарафан из тонкой кожи или трикотажной ткани «под кожу» притален с помощью рельефных вытачек. Бретель-петля — продолже-

ние окантовки глубокого выреза. Сарафан украшен большими объемными карманами с клапанами.

13 Сшитый из блестящего гипюра сарафан бельевого покроя с асимметричным низом отлично сочетается с узкими трикотажными брюками «под кожу».

14 Отрезной по талии сарафан с прямой юбкой имеет разрез спереди и лиф с тонкими бретельками. Над разрезом для украшения пришиты крупные пуговицы.

15 Платье-сарафан состоит из четырех широких присборенных оборок и кокетки. Отделан руликом из той же ткани.

16 Отрезной по талии сарафан, сшитый из тканей двух видов, имеет бельевого покрой и подходит для стройных девушек.

17 Сарафан из черного денима с поясом, вставленным

в шлевки. Лиф украшен по верху декоративными клапанами. Отстрочка швов и металлические пуговицы по переду завершают отделку.

Подготовила
Мария СОКОЛОВА

17



ТОПЛЕС:

В МИРЕ ОТКРЫТИЙ

Одно из самых интригующих новшеств прошлого столетия — мода на полное отсутствие одежды или частичное открытие тела — топлес. Между прочим, некоторое время обозначение «топлес» относилось и к мужчинам.

В победном шествии топлес по миру заслуга движения суфражисток-феминисток за равные права, за раскрепощение женщины Запада, и пляжной (сегодня уже не только пляжной) моды, постепенно помогавшей воплощать лозунг Коко Шанель: «Кожа цвета аспирина выглядит болезненной и некрасивой»...

это должно происходить на закрытых для мужчин пляжах, так делается во многих странах. Как говорится, и женщинам хорошо, и нам спокойнее...

МИР ДО ТОПЛЕС

Фактически, существование человеческой цивилизации после ухода в небытие античности можно считать «историей до новой эры», наступившей в XX веке, когда весь «цивилизованный мир» стал стремительно раздеваться.

Кажется, еще совсем недавно дамы грелись на песочке и плескались в воде почти в том же, в чем приехали на пляж, например, с бала. А частичная нагота присутствовала лишь во французских кабаре — в Мулен Руж и Фоли Бержер.

Но уже в 1925 году известная французская певица и модница Сюзи Солидор явилась на пляж в костюмчике, почти полностью открывавшем руки (!) и ноги (!!!).

До Брижит Бардо оставалось чуть больше четверти века...

ТАК РАЗДЕВАЛИСЬ ЗВЕЗДЫ

Как ни странно, первую победу в возможности продемонстрировать прекрасные формы была одержана мужчинами, правда, с оговорками — точнее, с бритьем. В фильме «Это случилось однажды ночью» Кларк Гейбл рискнул обнажить свою тщательно выбритую грудь, поскольку до 1960 года мужская грудь с более чем двухдневной щетиной на экране не могла даже мелькнуть.

Потом настала очередь знаменитых красавиц Голливуда —



да Ланы Тернер и Джейн Рассел, секс-символов военной и послевоенной Америки. Они стали первыми sweater girl: стали носить плотно облегающие тело, и прежде всего грудь, свитера, подчеркивая прелести фигуры.

...В 1952 году в Каннах Брижит Бардо, Урсула Андрес и кое-кто еще рискнули позировать в крошечных бикини. А в конце 1960-х Бардо уже отважно загорала в одних

О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

Поскольку сегодня говорят «топлес» в отношении лишь женщин, небезынтересно было бы узнать мнение об этом сильной половины человечества — например, студентов из разных стран.

Майкл (США): «Я уважаю право женщин на индивидуальность и свободу действий. Если она хочет демонстрировать свое тело — пожалуйста. Я не обращаю внимания на то, в чем отдыхают люди рядом со мной на пляже. Хотя, честно говоря, в других местах — в кино, например, или в городском транспорте — это немного напрягает. Может, потому что слишком бросается в глаза?... Но это, повторю, их право».

Даниэль (Франция): «Если у девушки обалденные формы, ей сам Бог велел не скрывать свою красоту. Конечно, так поступают и те, кто не может похвастаться модельной внешностью. Однако, это их выбор. А я выбираю, кого не замечать!»

Владислав (Россия): «Я считаю, что женщины вольны принимать «водные и воздушные ванны» в чем им вздумается. Или — ни в чем. Я не стану возражать, если моя жена (будущая) захочет загорать и купаться топлес. Но все



трусиках на пляже в деревушке Сан-Тропе, положив тем самым начало новой моде.

ЗА ДЕЛО БЕРЕТСЯ МОДЕЛЬЕР

С конца 1960-х на пляжах и яхтах, фланирующих вдоль французской Ривьеры, уже можно было увидеть многих загорающих актрис и моделей обнаженными по пояс или одетыми «по последней моде». Например, по моде, диктовавшей венским модельером Руди Гернрейхом. Именно он придумал оригинальный купальник-монокини с тонкими, подобными подтяжкам, ленточками. В 1964 году у него на подиуме появилась модель в купальнике бикини топлес. Чуть позже он начнет отходить от «пляжной тематики» и создаст платье, обнажающее фигуру до пояса: продемонстрированное музой мастера Пегги Моффит, оно символизировало приход топлес уже в любое место в мире, а не только на пляж.

У КАЖДОГО — СВОЙ РЕЗОН

Основной целью появления топлес на пляже считается получение равномерного загара, без характерных светлых полосок от купальника на теле. Основной, но, как можно предположить, не единственной!

А, вот, желание быть без верхней части купальника не на пляже топлесцы объясняют стремлением продемонстрировать свою свободу и раскрепощенность. Противники же появления обнаженной натуры в публичных местах объясняют это глупостью и распущенностью.

Иногда появление топлес в общественных местах имеет своей целью привлечение внимания общества к неким социальным или политическим проблемам. Хотя надо признать, привлекают чаще совсем к другому...

Та часть врачей, которая не посещает нудистские пляжи (их большинство), бьет тревогу: ультрафиолетовое излучение, по их мнению, ускоряет процессы старения кожи, а воздействие прямых солнечных лучей, особенно на некоторые части тела — например, на соски, — существенно повышает вероятность заболеть раком.

По мнению другой части врачей, способность плавок или купальника, особенно если он представляет из себя несколько веревочек, защитить тело от ультрафиолетовых лучей очень сомнительна, а на соски, с целью защиты от солнечных лучей, они предлагают крепить специальные круглые наклейки — стикины.

ГЕОГРАФИЯ ТОПЛЕС

Н надо признать, что топлес победил не везде и не окончательно, хотя сегодня почувствовать себя топфридом (топфрид — «свободный от одежды») женщина может на многих пляжах мира — в большинстве стран Европы и Южной Америки. Однако в той же Бразилии, например, красавицы должны выбирать между нудистским пляжем и бикини, пусть даже чисто символическим. В Мексике загорать обнаженными не разрешается,

но мест, где многие так делают, немало: Сан-Мартин, Гваделупа, Мартиника, Сесимбра...

Американцы в отношении топлес достаточно сдержанны: лишь немногие пляжи Нью-Йорка, Калифорнии предоставляют возможность обнажиться. Кстати, в нью-йоркском метро появляться топлес можно, а в общественных местах — нельзя; но как попасть в метро, минуя эти места?!

В Канаде находиться обнаженным по пояс считается законным на любом пляже. В Великобритании с 1976 года загорать и плавать топлес женщинам разрешено на некоторых территориях, куда мужчинам вход запрещен. С 2009 года купание в полуобнаженном виде позволили в шведском Мальмё. А в раскрепощенной Франции запросто можно увидеть соседствующими пляжные знаки «Нахождение без одежды запрещено» и «Нахождение в одежде запрещено»!..

В общем, приезжая в другую страну, первым делом надо узнавать о местных правилах поведения, то есть о том, где, когда и зачем можно снимать верхнюю часть купальника...



с 15 июля по 15 августа

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июля на работе возможны перемены. Ближе к концу месяца возможен отпуск и увлекательная поездка. В начале августа жизнь может преподнести неожиданные сюрпризы. У многих появится шанс найти удачное решение семейных проблем. Некоторых ожидают увлекательные романтические приключения. Кому-то посчастливится найти новые источники дохода.

Неблагоприятные дни в июле: 21, 25, 30. В августе: 3, 7, 12.

ТЕЛЕЦ В период с 15 по 20 августа в финансовых делах наметится кризис. Возможны крупные расходы, связанные с потребностями семьи, улучшением бытовых условий. Проанализируйте свои расходы и вы наверняка найдете источник серьезной экономии. В первой половине августа возможны частые состояния вялости, усталости, обострение хронических заболеваний. Вам лучше подумать об отдыхе и не планировать каких-либо серьезных дел.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 24, 28. В августе: 1, 6, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине июля вероятна поездка или подготовка к ней. Финансовая ситуация улучшится. После 21 числа будьте осмотрительны с коллегами. Август принесет большие хлопоты и суету в семейную и личную жизнь: переезд, свадьба, забота о родителях, о детях. Чтобы остаться в хорошей форме, уделяйте больше времени сну.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 25, 30. В августе: 3, 7, 11.

РАК Во второй половине июля будьте внимательны и не беритесь за большой объем работы. Начало августа может оказаться напряженным. Возможны разнообразные встречи и деловые поездки, конфликты с партнерами и проверяющими инстанциями. В первую неделю месяца повышена опасность травматизма, возможна потеря денег.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 28. В августе: 2, 6, 10, 14.

ЛЕВ Займитесь делами, которые долгое время откладывали «на потом». В период с 20 по 27 июля будьте осторожны в финансовых расходах, а также помните, что в эти дни повышена опасность травм и аварий. В первой половине августа Венера прочно поселяется в вашем знаке, и это значит, что вниманием противоположного пола вы будете обеспечены. Здоровье не подведет. Финансовое положение ожидается стабильным. Поездки будут успешными.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 26, 31. В августе: 4, 8, 13.

ДЕВА С 16 по 30 июля возможны противоречия между личными и производственными делами. Некие форсмажорные обстоятельства могут помешать вашим планам. Финансовые позиции будут неустойчивы. В первой половине августа многие Девы предпочтут отправиться на отдых. Обратите внимание на свое здоровье.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 27. В августе: 1, 5, 10, 15.

ВЕСЫ Вторая половина июля будет насыщена бурными событиями, встречами с друзьями и партнерами. Период с 24 по 26 июля чреват конфликтами и травмами. В первой половине августа возможны дальняя поездка, серьезные финансовые траты. Период благоприятен для деловой активности. В личной жизни застой. Финансовая ситуация в основном стабильна.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 26, 31. В августе: 4, 8, 12.

СКОРПИОН Во второй половине июля неожиданные события могут негативно отразиться на карьере Скорпионов. В это время Скорпионам следует сдерживать свой темперамент, не давать волю своему языку, так как неосторожные высказывания могут изменить вашу жизнь в худшую сторону. Первая половина августа может быть не очень благоприятна для здоровья и настроения. Дальняя поездка или путешествие в это время доставят вам радость.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 23, 27. В августе: 1, 5, 9, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июля многие Стрельцы почувствуют прилив сил и энтузиазма, у многих появится интерес к путешествиям, к новым знаниям и впечатлениям. В первой половине августа финансовая ситуация значительно улучшится. Некоторые Стрельцы могут отправиться в дальнюю поездку, где неплохо проведут время. Деятельность тех, кто останется на работе и дома, будет весьма успешной и активной.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 26, 30. В августе: 3, 8, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине июля высока вероятность конфликтов и юридических проблем. С 16 по 25 вы можете получить неплохие деньги. У людей семейных могут возникнуть проблемы с детьми, которые приведут к эмоциональным стрессам. Начало августа принесет хорошие вести, примирение и встречи с друзьями. Возможна короткая поездка на отдых.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 23, 29. В августе: 2, 5, 9, 14.

ВОДОЛЕЙ С 19 по 24 июля возможны проблемы со здоровьем, финансами. Чтобы не вызвать серьезных конфликтов в семье и на работе, 25-30 июля избегайте любых споров. В начале августа, возможно, придется пересмотреть свои личные планы. Намеченные поездки могут не состояться.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 25, 30. В августе: 4, 8, 13.

РЫБЫ Во второй половине июля погоня за удовольствиями будет мешать работе. В конце месяца вы можете стать жертвой домогательств или мошенничества. В первой половине августа здоровье будет неустойчивым, а работа потребует повышенной отдачи. Придется много сил и времени уделять нейтрализации конфликтов как на работе, так и с родственниками.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 24, 29. В августе: 1, 5, 9, 14.

Недавно познакомилась с парнем, который мне очень понравился, но, к сожалению, он оказался врачом-гинекологом. Думаю, что сама профессия накладывает на мужчину отпечаток циника. Скорее всего, придется с ним расстаться, потому что не знаю, как себя вести. Ведь женщина должна оставаться тайной для мужчины. Откуда ей взяться, если он каждый день обследует десятки женщин.

Во-первых, с Вами он встречается не как с пациенткой, а как с интересной личностью и привлекательной девушкой, и вести себя с ним надо естественно. Во-вторых, тайна женщины в ее душе, а не в половых органах.

Моему мужу предложили очень интересную высокооплачиваемую работу. Он не ходит, а летает. Но проблема в том, что работать придется в другом городе (небольшом провинциальном). Мне очень не хочется уезжать, я люблю свой город, свою работу и то, к чему привыкла. Но если я с ним не поеду, то встречаться мы будем только по выходным. Может, настроить мужа, чтобы он отказался от этого предложения?

Если Вы настроите мужа отказаться от интересной для него работы, скажет ли он Вам спасибо через несколько лет? А вот если

поедете с ним, думаю, он оценит Вашу преданность. Но правильное будет обсудить ситуацию с мужем, принять решение и действовать, ни о чем не жалея. Главное, что вы есть друг у друга, вы вместе, вы — семья, и если работа будет приносить ему удовольствие, то и в семье будет полный порядок.

Несмотря на то, что мы с мужем женаты 5 лет, детей от него боюсь рожать. Муж не признает равноправия в семье и убежден, что даже если у него нет аргументов, победить в споре все равно должен он. Я очень хочу детей, но меня пугает мысль, что с появлением ребенка муж покончит с моей независимостью.

Желание контролировать другого, как правило, следствие низкой самооценки. Неуверенный в себе человек старается выстроить ситуацию, в которой он был бы как рыба в воде. Потому что непредсказуемость и неопределенность вызывают у него тревогу. Возможно, категоричность Вашего мужа и его желание оставить последнее слово за собой скрывают подобное беспокойство. Попробуйте проверить это на практике. Не спорьте с ним в течение месяца и соглашайтесь с его мнением. Если станет сговорчивее, значит, его стремление подавить Вас носит защитный характер. В этом случае будьте к нему снисходительнее и перестаньте бороться за равноправие. А потом задайте себе вопрос, в чем Вы видите проявление равноправия: в возможности зарабатывать и тратить деньги, не советуясь с мужем, в распределении домашних обязанностей или еще в чем-то? Когда Вы проанализируете, то поймете, чего Вы добиваетесь, и сможете спокойно изложить свою позицию мужу. Если говорить о ребенке, то все женщины, рожая детей, теряют свою самостоятельность и некоторое время, иногда довольно продолжительное, зависят полностью от мужа.

Я не из тех женщин, кто изменяет мужу, но сейчас мне хочется закрутить роман с почти

неприступным мужчиной. Есть большое желание покорить его. Зачем мне это надо, сама не понимаю. И когда он будет покорен, сказать ему, что он очень хороший, но я люблю своего мужа. Может, это от скуки, нехватки острых ощущений, а может, он мне понравился.

Если бы он Вам не нравился, думаю, этого желания не было бы. Но прежде всего Вам хочется проверить свои женские чары и доказать себе, замужней женщине, что Вы в полном порядке. Конечно, Вы увлечены, но не настолько, чтобы закрутить серьезный роман, а лишь легкое любовное увлечение, в котором тоже можно пережить массу приятных волнений и адреналина. Получайте их и делитесь энергией вдохновения с любимым мужем.





ИНТЕРЬЕР В МОРСКОМ СТИЛЕ



Сочетание белого цвета с синим или голубым в мебели и текстиле, несколько вещей, связанных с морем, полосатые детали, которые ассоциируются с тентами на прибрежных кафе — и интерьер в морском стиле в любом из помещений вашего дома готов.

Иногда оформить соответственно все помещение не получается. Но это не значит, что нельзя добавить нужный колорит где-то в уголке, например, повесить на витом шнуре полочку и расставить на ней морские сувениры. Можно добавить всего одну деталь, которая станет изюминкой интерьера, как панно из обрабо-

танных морем старых досок с ожерельем из ракушек и морских звезд. Даже такая маленькая деталь, как вешалка из старого весла, не останется незамеченной.

Если ваша ванная комната выдержана в голубых тонах, для морского стиля останется добавить всего несколько деталей, напри-



мер, держатель для полотенец из витого шнура, похожего на морской канат, и вырезанные из фанеры фигуры акулы и указателя «пляж». А можно занять свободный угол ванной комнаты угловой этажеркой из старых дверных створок с полками, на одной из которых выложены крупные ракушки.

Чаще всего в морском стиле оформляют гостиную. Добавляя в светлый или белый интерьер несколько деталей, например: полосатый палас и лодочные весла над консольной полкой, шторы и подушки в полоску, две или три развешенные рядом картины в морском стиле, полосатую обивку дивана, выкрашенные в голубой цвет полку и сундук, выполняющий роль кофейного столика, и пару деталей цвета морской волны.



Достаточно полосатого пододеяльника, синих наволочек на подушки и картины с парусником, чтобы создать в спальне морской антураж.

Чехлы из полосатой ткани на барных табуретах, светильники в стеклянных колпаках и пара репродукций на морскую тему — все это в сочетании с белой мебелью и аксессуарами добавит морского колорита кухне-столовой. Главное, чтобы присутствующий в интерьере голубой цвет был пастельных оттенков.

Люди питают необъяснимую слабость к морю и всему, что с ним связано, поэтому морской стиль в оформлении интерьера никогда не выходит из моды.

Подготовили Галина УШАКОВА,
Мария СТАРОДУБЦЕВА

Со многими известными всем блюдами и продуктами связаны забавные легенды. Возможно, прочитав их, вы станете по-другому относиться к ним, а может быть, захотите блеснуть своими знаниями перед друзьями.

КУРИНОЕ МЯСО В МЕНЮ... НАПОЛЕОНА

К XVIII веку куры широко распространились в странах Европы, а в иных местах стали самым дешевым и доступным для всех мясным продуктом.

Так было и на Корсике, остров буквально кишел курами. В бедных семьях их чаще всего просто отваривали, чтобы сразу получить и суп, и отварное мясо на второе.

Употребляя птицу почти ежедневно в течение трех десятилетий (в детстве и в годы военной службы), Наполеон в конце концов приобрел к ней стойкое отвращение и, став консулом, а затем и императором, приказал своим поварам, чтобы они никогда, ни под каким видом не смели ему подавать курицу.

Ослушнику грозил гильотина.

Все свято исполняли требование Наполеона до тех пор, пока его поваром не стал Лягюмьер. Это был виртуоз кулинарного искусства, не привыкший к тому, чтобы ему мешали в его кулинарных замыслах и придумках. Он молча выслушал распоряжение императора и на следующий день подал ему на обед... курицу, причем никак внешне не замаскированную. Наполеон был вне себя от бешенства.

Вызванный для объяснения Лягюмьер хладнокровно заявил императору, что последний волен его казнить, но пусть вначале хотя бы попробует блюдо. Удивленный Наполеон из любопытства попробовал блюдо кулинара и был поражен тем, что оно не имеет специфического запаха и вкуса куриного мяса, столь раздражающего его.

С тех пор Лягюмьер получил разрешение включать куриное мясо в императорское меню и каждый раз готовил птицу так, что вкус ее был иным.

История эта поучительна: приедается любая еда, если готовить ее одним и тем же способом. Искусный же повар, умело используя кулинарные приемы, из одного вида мяса всегда может приготовить множество не похожих, но вкусных, ароматных и питательных блюд.

ЯПОНИЯ... РЫБА... ФУГУ...

О рыбе фугу, которая считается деликатесом в Японии, слышали многие. Приготовленная по правилам порция фугу стоит около 100 долларов, а иногда намного больше. Все зависит от того, в каком ресторане она готовится и насколько профессиональный шеф-повар готовит фугу.

Не каждый японец может себе позволить обед из этой рыбы.

Говорят, что после блюда, приготовленного из фугу, язык и губы немеют из-за очень небольшого количества нервно-паралитического яда, содержащегося в мясе рыбы. Именно этот эффект и привлекает японцев.

Больше всего яда содержится в особой железе, и если ее повредить, то яд растечется по мясу, вызывая

отравление у съевшего такую порцию. Именно поэтому разделку этой рыбы поручают только опытным и специально обученным поварам. Чаше всего медики не успевают спасти человека, отравившегося ядом фугу, он очень силен. Но случаи отравления встречаются не так уж и часто. Видимо, рыба фугу для японцев сродни русской рулетке.

НЕОБЫЧНЫЙ РЕСТОРАН

Один из ресторанов Германии предлагает своим клиентам поужинать в полной темноте. Дважды в месяц поздний ужин в берлинском ресторанчике «Абель Мале» проходит в кромешной тьме.

На такую трапезу столики приходится резервировать за три месяца. По словам владельца ресторана, люди в темноте говорят в несколько раз больше и чувствуют себя свободнее. Кто-то ест руками, а кто-то слизывает с тарелки вкусный соус, но, как правило, все посетители выходят из заведения в полнейшем восторге. Они долго обсуждают продолжительность трапезы, вкус поданных блюд, количество еды на тарелке, и кому как удавалось орудовать ножом и вилок. Все сходится во мнении, что поначалу было немного неудобно, но потом привыкаешь.



ИСТОРИЯ БУТЕРБРОДА

По одной из версий, бутерброды обязаны своим происхождением Николаю Копернику. Он служил комендантом в Алленштейнском замке. Во время его осады Тевтонским орденом в стенах замка разбухевала эпидемия. Поскольку продуктов во время осады не хватало, никто не чурался подбирать хлеб, когда он падал на землю, и есть. Коперник решил, что зараза идет от грязи, и приказал намазывать на хлеб светлое масло, так сразу была видна грязь. Конечно, эту легенду скорее можно считать историческим анекдотом. Уж если у осажденных не хватало хлеба, вряд ли было в досталь масла, чтобы делать бутерброды.



ЛЮБИТЕЛИ КУРЯТИНЫ

Среди воинов графа Люксембургского было много бельгийцев. Ранцы их были туго набиты, а повозки нагружены доверху. Так уж случилось, что во время одного из сражений у графа не хватило боеприпасов и он приказал открыть ранцы, надеясь найти в них патроны. Но там оказались лишь бутылки с напитками да жареные куры. Граф проиграл сражение, а бельгийцы приобрели прозвище «любителей курятины», которое сопутствует им и поныне.

ЛЮБОВЬ И ПИЦЦА

В одном из ресторанов Рима была приготовлена пицца стоимостью в \$3655. Пицца стала подарком от владельца ресторана его

жене ко Дню Святого Валентина. В ее состав входило съедобное золото, пропитанная шампанским икра, нарезанная оленина, лобстеры, шотландская копченая семга. Этот шедевр называли в честь Джеймса Бонда «Пицца Рояль 007». Эта пицца считается самой дорогой.



КТО ПРИДУМАЛ ГОЛУБЦЫ?

Казалось бы, голубцы — вещь простая. Прокрутил в мясорубке мясо, сварил рис, завернул полученный фарш в капустный лист — и кушай на здоровье!

А вот история происхождения голубцов оказывается сложной и запутанной.

Некоторые считают изобретателями голубцов древних греков. Первое упоминание о них прозвучало в комедии Аристофана, где один из героев восклицает: «Принесите мне капустные листья со свиной!» Произведение датируется 425 годом до нашей эры.

Чаще всего завернутое в капусту измельченное мясо с рисом у многих народов называется долма или толма, как, собственно, все фаршированные таким образом овощи. И с этой точки зрения родиной голубцов можно считать Турцию, где вместо капусты сначала использовали виноградные листья. Когда с этим блюдом познакомились жители более северных стран, виноградные листья заменили на капустные, баранину — на свинину, а рис — на гречку. В современной Греции, голубцы, например, так и называются: «капустная долма».

Конечно, не могли не примазаться к изобретению голубцов китайцы. Жители Поднебесной уверены, что их страна является родиной всего, поэтому в этой стране есть история об ученом, жившем 2000 лет назад.

Он был неуклюжим и случайно свалился в реку, в которой водились хищные рыбы. Испугавшиеся за жизнь на-



ставника ученики якобы стали заворачивать вареный рис в капустные листья и бросать в реку, чтобы накормить рыб, пока они будут вытаскивать учителя из воды.

Непонятно, правда, зачем хищным рыбам капуста с рисом. Вроде бы один из учеников попробовал их кулинарную придумку и высоко оценил новое блюдо. Некоторые даже считают, что это блюдо является предком суши — комка риса, обернутого морской капустой.

Откуда это блюдо пришло в Россию, точно не известно. Есть мнение, что поскольку в нашей стране в конце XVIII — начале XIX века все французское было в моде, популярными оказались и жареные голуби, которых во Франции жарили на решетке, а в России ели разве что с голодухи. Поэтому даже любовь ко всему французскому не помогла, и скоро на решетке стали закармливать «ложных» голубей, наполняя рубленным мясом капустные листья. А по созвучию слов «голуби» — «голубцы» это блюдо и получило в русском языке свое название, хотя с древних времен в России голубцом называли либо бревенчатое строение с двускатной крышей, либо — русскую народную пляску.

Так что решайте сами, кто придумал это вкусное блюдо.

Современные альфонсы, кто они?

Сегодня женщины перестали быть просто домохозяйками и наемными сотрудниками. Они создают свой бизнес, делают карьеру, стремятся к первенству. Но эпоха сильных женщин породила слабых мужчин, живущих на их средства. Таких мужчин называют альфонсами.

И в наши дни число мужчин, живущих таким образом, значительно увеличилось, а жертвами альфонсов могут стать не только обеспеченные и успешные дамы, но и доверчивые девушки (обычно с заниженной самооценкой).

Когда мы произносим слово «альфонс», возникает ряд определенных ассоциаций. Это молодой привлекательный парень, знающий, как нравиться женщине и живущий за ее счет. Но альфонсом может быть и некрасивый и отнюдь не молодой мужчина, живущий на средства представительницы противоположного пола. Давайте попробуем разобраться, кто же такие «альфонсы» и как их распознать.

ТИПЫ АЛЬФОНСОВ

В психологии есть условное разделение таких мужчин на несколько типов.

ЛЕНТЯЙ

В начале отношений у него может быть отличная работа, которая дает возможность содержать семью, но через какое-то время он непременно ее теряет, и содержание семьи ложится на плечи женщины. Какое-то время лентяй будет изображать бурную деятельность в поисках работы, но это только видимость, ведь ему и так хорошо живется.

Цель данного субъекта — получить все бесплатно, не затрачивая своих сил. Его отношение к жизни и личные убеждения легко позволяют доверить женщине роль добытчика. Конечно, если она готова приносить себя в жертву, преследуя единственную цель: «Лишь бы милый рядом...»

Распознать такой вид альфонса достаточно легко. В первые месяцы совместной жизни он обязательно потеряет работу, а сидя дома, будет пытаться полностью подчинить женщину себе, бесконечно сетуя на то, что ему досталась совершенно никчемная спутница жизни, на которую никто не посмотрит, и вообще она никому не нужна, кроме него. Все домашние дела он считает исключительно обязанностью женщины, а мужскую работу по дому можно доверить только профессионалам.

У альфонса-лентяя находится множество отговорок, только чтобы не работать: плохое

здоровье, которое не позволяет ему трудиться, невостребованная профессия, некомфортные условия, коллектив, в котором его не любят. Такой тип мужчин сделает все возможное, чтобы не подвергать себя стрессу в виде работы.

Я вышла замуж год назад. Я занимаю руководящую должность и прилично зарабатываю. Муж на данный момент нигде не работает, хотя планы у него грандиозные. Он мечтает о своем бизнесе, но почему-то в осуществлении своей мечты до сих пор не сдвинулся ни на йоту. Получается, что уже целый год содержится я. Когда я спрашиваю его о реализации идей его бизнеса, он говорит, что ему не хватает начального капитала, а пока ждет, когда ему что-нибудь подвернется. А если начинаю говорить о его трудоустройстве, он обижается и начинает меня упрекать, что мне нужен не он, а только его деньги. После таких заявлений я сначала испытывала угрызения совести. Теперь уже совесть меня не мучает. Я поняла, что мне нужен нормальный мужчина, способный содержать семью, за которым я буду чувствовать себя «как за каменной стеной». Анастасия, 32 года.

Комментарий психолога: Такая разновидность альфонсов часто встречается в современном мире. Не ждите, что он одумается, исправится или сам уйдет от вас, когда поймет, что Вы разгадали его мотивы. Такой мужчина сможет сам от вас отказаться только в том случае, если найдет другую, более состоятельную или более готовую его содержать.

Если вы не хотите с этим мириться и жить с таким мужчиной, единственный выход — это расставание по вашей инициативе.

СОБЛАЗНИТЕЛЬ

Этот мужчина окружает себя флером загадочности и скрытой истории, возможно, даже трагедии. В его глазах можно увидеть мировую печаль, он всем видом демонстрирует, что за плечами у него непростая судьба. Соблазнитель закрыт и скуп на эмоции. В его поведении присутствует некая растерянность и нерешительность, и это делает его еще более привлекательным. В девушке, которую он «обрабатывает», его интересует, чем она занимается, увлекается, и у него тут же оказывается множество общих интересов. В общении он вежлив, обходителен, галантен и этим пленяет даму. На первых свиданиях он обычно дарит девушке небольшие подарочки для усыпления бдительности и расположения к себе. Его цель — влюбить и привязать, и пока она будет испытывать к нему сильные чувства, пользоваться ими по полной программе.

Моя подруга живет с парнем, которого полностью содержит. Познакомились они в парке, и ее галантный кавалер увлек ее своей неординарной творческой личностью и «трагической» судьбой. Парень рисует «гениальные картины». Талант есть (по мнению подруги), а денег нет. Она безумно его любит. Сама работает, постоянно делает ему подарки, покупает одежду. Работать он не хочет, называет себя «непризнанным гением» и ждет, когда его труды будут оценены по достоинству. Подруга его во всем поддерживает. Но это еще не всё: он еще пьет и «налево» ходит. Да, личность гениальная во всех отношениях. Ольга, 35 лет.

Комментарий психолога: Чтобы распознать альфонса такого типа, нужно понимать, что он хороший психолог и использует некоторые психологические приемы в своих целях. Он найдет способ надавить на жалость, рассказывая истории о своей нелегкой жизни (сложности на работе, проблемы со здоровьем, смерть бабушки и т. д.). Это делается, чтобы вызвать сострадание и участие в его нелегкой судьбе со стороны выбранной жертвы. Он не будет напрямую просить денег, но сделает так, чтобы «дама сердца» сама захотела дать ему нужную сумму. Как понять, что перед вами альфонс, а не любящий вас человек, и как от него избавиться? Очень просто: расскажите ему о финансовых трудностях, попросите у него денег и вы увидите, как стремительно он исчезнет из вашей жизни.

ПРОФЕССИОНАЛ

Классический тип альфонса профи. Он умен, интеллигентен, целеустремлен, решителен, умеет правильно себя подать... И четко осознает, что ему нужно, знает свои цели и пути их достижения. Ему мало просто получить деньги от спутницы или жить за ее счет, но хотелось бы приобрести нужные знакомства, высокий статус в обще-

стве, другими словами — обеспечить себя на будущее.

Профессиональному альфонсу неинтересны девушки низкого социального уровня со средней зарплатой, он нацелен на женщин, имеющих высокий доход и занимающих определенное положение в обществе.

Его внешность, манеры и вся сопутствующая атрибутика соответствуют высокому уровню. Он посещает исключительно элитные места: рестораны, дорогие СПА-салоны, фитнес-центры. Такой альфонс интеллектуально развит, часто имеет несколько образований, легко может поддержать любую беседу и прекрасно знает женскую психологию.

У меня есть друг — классический альфонс, так как живет исключительно за счет состоятельных дам. Обычно он встречается с несколькими женщинами. И для каждой у него придумана своя жизненная история. Он тонко чувствует женщин и прекрасно этим пользуется. В общем, дает им то, что они хотят, а они ему за это платят. Он всегда хорошо выглядит, следит за своей внешностью, посещает различные салоны. Свой образ жизни он сам называет работой. Вероятно, так оно и есть, ведь он таким образом «зарабатывает» себе на сытую и красивую жизнь. Валерия, 26 лет.

Комментарий психолога: Такого мужчину вычислить достаточно просто: во-первых, по внешности, а во-вторых, потому, что он и не пытается скрывать ни свою истинную сущность, ни своих целей. Его спутница знает или, по крайней мере, подозревает, кто рядом с ней и от нее из себя представляет. Но иногда она сама готова ему платить, чтобы иметь рядом красивого, галантного, спортивного, эрудированного и умного мужчину. Профессионал не строит длительных отношений с одной женщиной, он меняет их с целью к определенному возрасту получить определенный набор благ, которые обеспечат его на оставшуюся жизнь.

«ВИРТУАЛЬНЫЙ АЛЬФОНС»

Данный вид альфонсов появился с активным развитием Интернета.

В наше время довольно много женщин ищут своего избранника через соцсети и часто попадают в «сети» таких мужчин. Он красиво ухаживает, присылает открытки, стихи, красивые sms-ки, которые, он, возможно, шлет не одной избраннице. У него заготовлены шаблоны, которые рассылаются всем потенциальным жертвам. Такой мужчина бывает пылким и страстным в своих речах, много говорит о серьезности своих намерений и делится сокровенной мечтой создать счастливую семью.

Мне 28 лет, в жизни отношения совсем не строились, и друг посоветовал зарегистрироваться на сайте знакомств. Я так и сделала, но оказалось, что там одни иностранцы. Так я познакомилась с афроамериканцем. Я не особо жаждала его общения, но парень был на-

стойчив. Он писал, что я очень красивая и нам было бы здорово вместе. Наше ежедневное общение доходило до 4 часов в день. Он одаривал меня множеством комплиментов, красивыми стихами и открытками. Я как сумасшедшая ждала виртуальных встреч, по возможности высылаю ему по 100 долларов, так как ему тяжело жилось. И вот он поехал учиться в Польшу, а я отправилась к нему.

Но как же я была слепа! Там я узнала, что у него есть еще 4 любовницы, помимо меня. Они давали ему небольшие суммы на жизнь и дарили подарки. Когда я попросила объяснить, то он просто сказал, что ему нужно как-то жить и учиться. Тогда я поняла, что девушек он использует исключительно для своей выгоды. Алена, 28 лет.

Комментарий психолога: В Интернет-пространстве очень много мужчин-альфонсов. Если вы все же решились на общение, будьте осторожны, обезопасьте себя, не высылайте провокационные фотографии, с помощью которых вас можно шантажировать, не давайте личную информацию, которую можно использовать против вас. Если ваш новый знакомый часто заводит разговоры о проблемах с деньгами, то вы должны насторожиться, ведь для нормального мужчины показывать, что он не способен обеспечить себя, — слабость. Если же у вас произойдет личная встреча, то такой альфонс будет всячески очаровывать и влюблять вас в себя. Затем сценарий один: он будет стараться всячески выманивать из вас деньги, будь то предложение о совместном вложении в бизнес или рассказ о больших долгах, за которые ему грозит расправа. Он может очень изощренно лгать, лишь бы достичь намеченной цели.

КУРОРТНИК

Этот альфонс действует по определенному сценарию: с потенциальной жертвой он знакомится на пляже (на дискотеке, в баре...). Обычно это симпатичный, обаятельный мужчина, который всячески проявляет заинтересованность в даме, но слишком не навязывается. В ход у курортника идут комплименты, заигрывания, ухаживания. Все свободное время он тратит исключительно на понравившуюся пассию. В разговорах с ним легко, он может говорить на любые темы, с ним каждая будет чувствовать себя особенной и желанной. Для того чтобы не вызвать подозрений, он никогда не делает первый шаг, но всячески достигает того, чтобы женщина потянулась к нему сама. Спустя несколько дней у него обычно случается неприятность: либо крадут все деньги, либо заболевает какой-либо близкий родственник, и, чтобы как-то помочь мужчине, женщина отдает ему все свои сбережения. Он обещает вернуть деньги в короткий срок и обменивается контактами.

Вернувшись с курорта домой, девушка ждет обещанного звонка, но телефон молчит. А потом выясняется, что телефон его постоянно вне зоны действия сети, а по данному адресу мужчина с таким именем не проживает.

Однажды на отдыхе в Греции у меня случился роман с греком. Мы на-

слаждались совместно проведенным временем в основном находясь в моем номере, а в те моменты, когда я выбиралась на какие-то экскурсии, он оставался в номере, ссылаясь на то, что все это уже сто раз видел. Когда пришло время уезжать, мне выставили огромный счет за международные переговоры с Турцией. Ну а мой якобы «местный житель», конечно, исчез без следа. Алина, 25 лет.

Комментарий психолога: Во время отпуска старайтесь не строить иллюзий в отношении мужского пола. Чтобы узнать альфонса этой породы, знакомясь, постарайтесь получить о новом знакомом максимум информации. На отдыхе очень редко встречаются мужчины, которые не преследуют корыстных целей. Гораздо чаще можно встретить любителя развлечься за ваш счет.

Вообще-то, все альфонсы пытаются получить по максимуму на пике ваших эмоций, когда бурлит страсть, когда вы абсолютно влюблены и не можете адекватно воспринимать мир. Они стараются не дать вам времени опомниться, захватывая все ваше внимание. Поэтому, если вы понимаете, что рационально мыслить у вас не получается, а сейчас вы готовы расстаться с большой суммой денег, веря в историю, которую преподнес вам ваш мужчина, то сначала обратитесь к близким людям, попросите совета со стороны, посмотрите, как они видят эту ситуацию, и уже тогда принимайте решение. Но если все-таки вы попались на удочку альфонса, примите это как ценный опыт, который в дальнейшем убережет вас от подобных ошибок.

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА





Традиция вашей самооценки

Тест

Загляните в наш тест и узнаете, насколько вы уверены в себе, прислушиваетесь к подсказкам внутреннего голоса или меняете свое мнение, как перчатки.

1. Подруга, увидев ваш новый наряд, замечает: «Красивое платье». Вы:

- а. Соглашаетесь: «Да, моему кавалеру должно понравиться».
- б. Нервно бормочете: «Я его терпеть не могу, сама не знаю, зачем я его надела».
- в. Благодарите за комплимент, подумав: «Пусть говорит, что хочет».

2. Спальня напоминает поле боя, а храбрый солдат вашего любимого отказывается идти в наступление. Ваша реакция:

- а. Утешаете его: такое иногда случается, не надо расстраиваться.
- б. Заявляете, что ему пора принимать виагру.
- в. Клянетесь забыть о сексе: лучше ничего, чем такие муки.

3. Вы завалены работой и попросили ассистентку помочь, а та постаралась так, что теперь шеф не

устает ее расхваливать. Вы:

- а. Искренне радуетесь за нее.
- б. Поручаете ей нудную рутину: это вернет ее на землю.
- в. Уверены, что все почести принадлежат вам: вы руководитель, а она вообще ни при чем.

4. Вы сидите на диете, все свободное время проводите в тренажерном зале — и вот на вечеринке подруга шепчет, что все только и говорят о том, как вы потрясающе выглядите. Ваша реакция:

- а. Отвечаете: «Боже, как они правы!»
- б. Думаете: «Это лишь внешность, знали бы они, что я вообще чистое золото».
- в. Благодарите ее за добрые слова и хвалите себя за мужество.

5. На вечеринке вы начинаете рассказывать пикантный анекдот,

хозяйка пытается прервать вас. Ваш ответ:

- а. «Ты просто не поняла, тут все пристойно!»
- б. «Дай закончить — тебе понравится!»
- в. «Извини, я больше не буду».

6. Вся ваша компания собирается на пикник, а вы узнаете об этом случайно — вас не пригласили. Ваши действия:

- а. Сами себя приглашаете — было бы нечестно лишать друзей вашего общества.
- б. Молча глотаете обиду: конечно, им с вами неинтересно.
- в. Думаете, когда удобнее собрать всех у себя.

7. Ваш маленький племянник, потянув вас за нос, невинно произносит: «У тебя нос огромный, как клюв у вороны». Ваши действия:

- а. Тут же включаетесь в игру «малыш и тетя-дядя».
- б. Хохочете: этот крошка сам

догадался, что у вас чувство юмора и... выразительный профиль.

- в. Сердитесь и кричите на него — надо принимать меры: родители абсолютно не занимаются его воспитанием.

8. Молодой человек, с которым вы только-только начали встречаться (и то без особой охоты), вдруг заявляет, что вам лучше видется пореже. Ваш ответ:

- а. «Так я и знала — ты голубой».
б. «Так действительно будет лучше, может, я тебе когда-нибудь позвоню».
в. «Это из-за моего носа?»

9. Во время выступления на важном совещании вы задеваете ногой за стул, колготки — вдрызг. Ваша реакция:

- а. Спокойно продолжаете говорить: если начать паниковать, то собьешься с мысли.
б. Покраснев, вылетаете пулей и думаете, что надо уволиться.
в. Уверены, что никто ничего не заметил: все потрясены вашей яркой и убедительной речью.

10. На первой встрече с его мамой вам оказан довольно прохладный прием. Вы:

- а. Уверены, что она изменит свое мнение, главное — вас любит ее сын.
б. Думаете, что ваша новая помада выглядит вульгарно.
в. Принимаете вызов: «Ваш сын — не лучший из придурков, которые меня окружают».



ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

1.	а-2	б-0	в-1
2.	а-1	б-2	в-0
3.	а-1	б-0	в-2
4.	а-2	б-0	в-1
5.	а-1	б-2	в-0
6.	а-2	б-0	в-1
7.	а-0	б-1	в-2
8.	а-2	б-1	в-0
9.	а-1	б-0	в-2
10.	а-1	б-0	в-2

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ: «ГРАДУС САМООЦЕНКИ»

16 баллов и больше

Самоуважение — основная стартовая площадка для тех, кто стремится подняться как можно выше. Но у вас оно переросло в самомнение. Команда спецназа рядом с вами — стайка стеснительных мальчишек. Как предполагают психологи, ваша самонадеянность — результат воспитания: похуже, в детстве вас нещадно баловали и ни в чем не отказывали. Как ни забавно, но ваше представление о собственном совершенстве — не более чем уловка, за которой скрывается неуверенность в себе. На самом деле вы страшно боитесь признаться, что ваше «я» — хрупкое и незащищенное, как у всех. И изо всех сил стараетесь произвести впечатление полной самодостаточности. А это уже комплекс. Его можно преодолеть, если не бояться проявлять свои истинные чувства. Тем более свою признательность другим (например, коллеге — за хорошую работу). Считайте, что каждая возможность высказать благодарность — шаг к вашему выздоровлению.

От 8 до 15 баллов

Вас любят друзья, знакомые и коллеги не зря! Вы научились ценить свое «я», не нарушая границ другой личности. Конечно, это не означает, что у вас не бывает неудач и разочарований, но ваш корабль при этом не сбивается с верного курса. Потому что вы держите штурвал твердой рукой. Как уверяют специалисты, основа успеха таких, как вы, — гибкость, умение вести себя в зависимости от ситуации. Вы лучше других знаете свои слабые и сильные стороны. И принимаете окружающих, а главное — себя, такими, как есть. Поэтому и не боитесь отпускать свой корабль на волю волн. Ведь у вас всегда есть тихая гавань, где можно переждать бурю. Это — ваше самоуважение.

7 баллов и меньше

Вы не доверяете своему внутреннему голосу и уже привыкли во всем полагаться на чужое мнение. Даже змея, сбрасывая кожу, больше чувствует себя «в своей шкуре», чем вы. Все мы колеблемся и сомневаемся, но вы возводите свою способность ошибаться в невероятную степень. Психологи считают, что у большинства таких, как вы, родители были или деспотичны и чересчур критичны, или вообще не замечали свое чадо. Как бы то ни было, теперь вам предстоит перепрограммировать отношение к собственному «я», то есть учиться достойно относиться к своей персоне. И первый шаг на этом пути — окружить себя теми, кто любит вас такой, какая вы есть. Еще нелишне заглушать в себе голос, который постоянно зудит о ваших недостатках. И тогда останется самая малость — просто поверить в себя.

Зашкаливает

В норме

Непостоянен

СВЯТЫЕ

покровители супружества

Когда уже были приобретены иконы, коими родителям предстояло благословлять детей на вступление в брак, жених, словно вспомнив о чем-то, вернулся к священнику:

— Батюшка, может, нам молебен заказать святому Валентину? Он ведь покровительствует влюбленным.

Пришлось нерею подробно объяснять молодым, что так называемый «покровитель любви» не имеет отношения к Русской Православной Церкви и канонизирован католиками.

— Но ведь это красивая легенда, — вступила в беседу невеста. — Разве плохо, что есть святой, к которому влюбленные обращаются за помощью?

— В том плохого нет, — отвечал священнослужитель. — Иное худо. Мы разучились отличать истинную красоту от красивости. «Нам надо, оставя европейские обычаи, возлюбить Святую Русь». Сказано неросхимонахом Макарием 140 лет назад, а завет старца стал еще злободневней.

Среди святых в земле Российской просиявших есть угодники Божии, теплые ходатаи и предстатели пред Господом о счастье и благополучии влюбленных. Житие их — пример и напоминание, что брак есть Таинство, в котором при свободном обещании женихом и невестой взаимной верности друг другу благополучается их супружеский союз и испрашивается благодать Божия для взаимной помощи и благословенного рождения и христианского воспитания детей. Как учит Православная Церковь, браковенчание — великое Таинство, а не только красивый обряд. Относиться к нему следует со страхом Божиим, дабы разводом не поругать святыню.

Об этих истинах молчит история католического святого. Иное дело — житие святых благоверных князя Петра и княгини Февронии.

Петр был вторым сыном Муромского князя Юрия Владимировича. С ранних лет его постигла страшная болезнь — проказа. Все попытки излечиться были тщетными, бессильными оказывались многочисленные лекари и знахари.

Тяжело переживая свое несчастье, Петр молил Господа Бога о помощи, и однажды в сонном видении ему было открыто, что исцелить его может благочестивая Феврония, дочь пчеловода, крестьянка деревни Ласковой, что в Рязанских пределах. По княжескому повелению за нею было послано.

С первых мгновений пребывания в княжеских палатах девушка-простолюдника очаровала болящего юношу благочестием, мудростью и добротой. Видимо, этих качеств, а главное — глубокой любви к Господу Иисусу Христу и веры в Его милосердие — не хватало целителям. Милостью Божией, Феврония излечила Петра.

Еще ранее князь (на Муромский престол Петр взшел в 1203 году) дал обет после выздоровления жениться на своей излечительнице. Обещанное перед Богом он выполнил.

Любовь друг к другу, освященную Господом, святым супругам пришлось пронести через великие испытания. В народе они пользовались почетом и уважением за милосердие к бедным, заступничество за обиженных и беспомощных. Но обуреваемые гордыней муромские бояре не хотели иметь княгиней простолюднику. Они потребовали, чтобы князь Петр отказался от супруги и отпустил ее.

Благоверный князь предпочел соблюсти обещанное Господу, нежели остаться на престоле. По настоянию бояр супругам пришлось покинуть Муром. Много невзгод обрушилось на изгнанников. Но буря вражды и напасти не ослабили их взаимной любви. В мире и согласии преодолевали святые супруги многомятежную пучину житейского моря. Феврония всячески поддерживала и утешала Петра.

Между тем, гнев Божий обрушился на Муром. Верующие поняли, в чем причина их страданий и лишений. Народ потребовал вернуть на княжение Петра и его благоверную супругу.

Вернувшись на княжеский престол, св. Петр не чинил притеснений своим недавним гонителям. Он и Феврония оставались благочестивыми правителями, всячески искореняющими в землях своих нечестие, умиротворяющими вражду и распри.

По воле Божией, они скончались в один день и час, 25 июня (8 июля н. ст.) 1228 года, приняв монашеский постриг под именами Давид и Ефросиния. В этот день святых супругов вспоминает Православная Церковь.

Святые Петр и Феврония являют собой образец христианского супружества. Своими молитвами и предстательством перед Богом они низводят небесное благословение на вступающих в брак.

Ходатаями перед Господом о мире между православными супругами являются св. мученики и исповедники Гурий, Самон и Авив (память 15/28 ноября). О преодолении скорбей и взаимных обид меж супругами надо молиться Пресвятой Богородице ради чудотворной Ее иконы «Утоли моя печали» (25 января/7 февраля), об исцелении от страстей — св. равноапостольной Марии Магдалине (22 июля/4 августа).



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

В каких случаях церковный брак не может быть заключен?

Таинство Брака не может быть совершено над человеком, отрицающим основополагающие истины христианской веры и нравственности.

Церковь также не разрешает венчать следующих лиц:

а) уже состоящих в ином браке, церковном или зарегистрированном государственными органами власти;

б) находящихся между собой в кровном родстве по прямой линии независимо от степени родства (Трул. 54, Вас. Вел. 87, указ Святейшего Синода от 19 января 1810 года);

в) находящихся между собой в кровном родстве по боковой линии (в том числе единокровном и единоутробном) до четвертой степени включительно; браки в пятой и шестой степени бокового кровного родства могут быть совершены с благословения епархиального архиерея (там же);

г) находящихся между собой в тех видах свойства, на которые указано в Трул. 54: «отец и сын с матерью и дочерью, или отец и сын с девами двумя сестрами, или мать и дочь с двумя братьями, или два брата с двумя сестрами»; предусмотренные решениями Святейшего Синода (XVIII-XX вв.) запреты на вступление в брак при иных видах свойства применяются по усмотрению епархиального архиерея;

д) состоящих в духовном родстве:

- восприемника с им воспринятой во Святом Крещении, восприемницу с ею воспринятым (указ Святейшего Синода от 19 января 1810 года);

- восприемника с матерью воспринятого, а также восприемницу с отцом воспринятой (Трул. 53, указы Святейшего Синода от 19 января 1810 года, от 19 апреля 1873 года и от 31 октября 1875 года);

е) ранее состоявших в трех браках (учитываются браки как венчанные, так и не венчанные, но получившие государственную регистрацию), в которых желающий вступить в новый брак состоял после принятия им Святого Крещения;

ж) состоящих в духовном сане, начиная с посвященных в иподиако́нский чин;

з) монашествующих;

и) не достигших брачного возраста согласно государственному законодательству, с учетом исключений, предусмотренных этим законодательством;

к) признанных недееспособными в установленном законом порядке в связи с психическим расстройством, хотя в исключительных случаях епархиальный архиерей может принять решение о возможности вступления таких пар в церковный брак;

л) осуществивших так называемую смену пола;

м) удочеривших с удочеренными, усыновивших с усыновленными, приемных родителей с приемными детьми.

Недопустимо совершение венчания при отсутствии

свободного согласия обеих сторон.

В тех случаях, когда священнослужитель затрудняется определить наличие или отсутствие препятствий к совершению таинства Венчания, он должен либо самостоятельно обратиться к епархиальному архиерею, либо предложить желающим венчаться обратиться к епархиальной власти за разрешением возникшего недоумения и дозволением на совершение венчания.

Браки между восприимчивыми могут совершаться по благословению епархиального архиерея (с учетом указа Святейшего Синода от 31 декабря 1837 года).

Мне подарили четырехконечный крест, его еще называют латинским. Говорят, что такой крест отрицается Русской Православной Церковью, но ведь, по преданию, Христос, восходя на Голгофу, нес на своих плечах именно четырехконечный крест.

Четырехконечный крест Церковь не отрицает. Его можно носить в качестве украшения, но если вы хотите чтобы



Крест нес функцию ограждения от нечистой силы и ваше личное свидетельство о том, что вы признаете то, что Господь принимал крестные страдания за грехи всего мира, то тогда нужно обратиться к каноническо-догматическим правилам, которые регламентируют, как должна выглядеть святыня. Натальный крест, который положено носить для вышеуказанных функций, должен быть восьмиконечным, с изображением Спасителя.

С какого возраста дети должны поститься?

Возраст ответственности в церковном понимании начинается с 7 лет, с того момента, когда ребенок становится отроком. С этого момента человек начинает жить церковной жизнью, как взрослый человек.

Православный календарь на август

(новым и старым стилем)

1 августа / 19 июля — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца

2 / 20 — Пророка Илии

4 / 22 — Мироносицы равноап. Марии Магдалины

5 / 23 — Почаевской иконы Божией Матери

9 / 27 — Вмч. и целителя Пантелеимона

10 / 28 — Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия»

14 / 1 августа — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый спас. Начало Успенского поста

19 / 6 — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яблочный спас.

26 / 13 — Отдание праздника Преображения Господня. Представление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца

28 / 15 — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

29 / 16 — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ЛЮБОВЬ и звезды

Ничто человеческое не чуждо даже звездным идолам. И страстная любовь, и горячие поцелуи тоже есть в их жизни — не экранный, а настоящей.

АХ, ЭТОТ ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ...

БРЕД ПИТТ

«В четвертом классе мне ужасно нравилась одна девчонка. Она выглядела старше своих лет, у нее даже уже груди намечались, и мы ее считали такой шикарной!

Как-то в школе мы с ней договорились встретиться у нее в гараже и поцеловаться.

Мы даже составили план

— прямо как какое-то деловое соглашение! Я так нервничал, что тащился к ее дому целых полчаса, хотя ходьбы там было минут десять. Для меня это был на самом деле длинный и долгий путь... И вот я на месте. Я подошел прямо к ней. Поцеловал. И со всех ног кинулся домой».

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

«Первый поцелуй произошел в школе, под лестницей,

где мы спрятались с одним парнем. Нам было по 13 лет. Потом мы с ним даже недолго встречались».

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО

«Э то случилось во втором классе. Девочка, которая мне очень нрави-
лась, подбежала ко мне, схватила за воротник рубашки и поцеловала меня.

«Вот здорово!» — подумал я».

ШАРЛИЗ ТЕРОН

«К огда мне было 13 лет, я заранее договорилась с парнем о первом поцелуе, от-
несясь к этому серьезно.

Это должно было произойти после просмотра фильма «Пятница, 13-е». Мы были в то время очень неуверенными, плюс у моего избранника были брекеты. Что оставило не лучшее впечатление от первого поцелуя».

САНДРА БАЛЛОК

«О! Это было потрясающе! Соседский мальчик поцеловал меня через окно моей комнаты. Он поставил своего друга на четвереньки, влез

к нему на спину, перегнулся через подоконник, и мы поцеловались. Я потом с этим мальчиком встречалась — он был моим первым ухажером. Мы оба учились в шестом классе. Господи, да я до сих пор краснею, вспоминая тот поцелуй».

РИЗ УИЗЕРСПУН

«В пятом классе я поцеловалась с мальчи-
ком, в

которого была влюблена. А он потом сказал всем, что я ему больше не нравлюсь, потому что плоская, как доска, чем разбил мое сердце. Считаю свой первый опыт неудачным».

ШЭРОН СТОУН

«М ы были в подвале родительского дома — я и мой друг. Он каждое лето приезжал к своим дедушке с бабушкой (они жили через два дома от

нашего). Однажды мы играли в карты, и он меня поцеловал. Он меня поцеловал! О Господи, он меня поцеловал!!! И совсем не так, как целовала меня, например, тетя. Поцеловал так... Ну я не знаю, как. Мне было пятнадцать. Я просто не могла в это поверить. Была просто не в силах вымолвить ни слова и не могла вернуться в дом — мне казалось, что у меня на лице написано, что я только что целовалась. А еще мне казалось, что я стала совсем другой. Впрочем, я действительно стала совсем другой».

луй — это всегда худший поцелуй».



ПОЦЕЛУИ НА ЭКРАНЕ

ДЖУЛИЯ ОРМОНД

о поцелуе с БРЭДОМ ПИТТОМ в фильме «Легенды осени»: «Это была не игра, имейте в виду: это была не игра! Брэд все время спрашивал: «Тебе хорошо? Тебе удобно в этой сцене?» А я отвечала: «Да, да, удобно, только давай еще дубль снимем».



А для 11-летней КИРСТЕН

ДАНСТ поцелуй с БРЭДОМ ПИТТОМ на съемочной площадке «Интервью с вампиром» стал настоящим стрессом. После этого она ни с кем



не целовалась целых пять лет.

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО

о поцелуе с ШЭРОН СТОУН в «Быстром и мертвом»: «Сказать по правде, мне это не понравилось, потому что это был вовсе не настоящий страстный поцелуй. Шэрон схватила меня за



волосы, прижала мои губы к своим, а потом отшвырнула. В общем, никакой это не поцелуй. И сцену сняли всего за два дубля...»

СЕЛЕНА ГОМЕС

«Мне было 12 лет, когда снимали сцену с поце-

луем в сериале «Все тип-топ, или Жизнь Зака и Коди». Для меня это был первый поцелуй, я перенервничала и, в результате, закрыв раньше времени глаза, промахнулась и поцеловала своего партнера Дилана Спроуса в самый уголок губ, что для первого раза очень даже неплохо».



БРЭДЛИ КУПЕР

«На съемках «Секса в большом городе» мне нужно было целоваться с Сарой Джессикой Паркер. И перед началом съемки я узнал, что она не целуется с языком. Я только и думал о том, как бы держать свой язык по-дальше, и этот поцелуй запомнил на всю жизнь».



САНДРА БАЛЛОК

о поцелуе с КИАНУ РИВЗОМ в фильме «Скорость»: «Ой, как это было! Когда сцена снималась, я даже не поняла, сколько времени длился тот поцелуй — ну, помните, в финале? Я теперь часто просматриваю эту сцену. Как же Киану тогда на меня смотрел! Я часто показываю этот эпизод подругам: «Ну смотрите, смотрите, вот здесь! Вы видите, какой у него взгляд! Если б наши мужчины в жизни так на нас смотрели!» Смотрю фильм и таю».



ХЬЮ ДЖЕКМАН

«Когда мне было девять лет, мои родители перевели меня из школы с совместным обучением для мальчиков и девочек в колледж для мальчиков. Уходя, я подумал: если сейчас не поцелую девочку, то никогда уже не сделаю этого.

Друг посоветовал поцеловать девочку по имени Сара Даусет, с которой у него уже был опыт. Сказав ей, что я ее люблю, спросил, не хочет ли она поцеловаться. Она согласилась, ответив, что тоже меня любит».



КЕЙТ БЛАНШЕТТ

«Я училась в женском колледже и занималась в театральной студии при нем. Во время спектакля пришлось изобразить поцелуй, естественно, не с мальчиком, а с подружкой. Это был первый поцелуй. На тот момент мне было 12 лет».



ВАЙНОНА РАЙДЕР

«Это произошло в третьем классе. Мальчик поцеловал меня прямо в школе, и это было ужасно. Я даже никому не могла об этом рассказать. Он меня всю облизывал! Наверное, первый поце-

Благодарные «Буржую»:

Андрей Смоляков и Дмитрий Шевченко

Сериал конца 1990-х — начала 2000-х, который тогда посмотрели практически все, у кого был телевизор — «День рождения Буржуя», стал культовым и сделал суперпопулярными многих сыгравших в нем актеров, в том числе Андрея Смолякова и Дмитрия Шевченко.



**Андрей
Смоляков:**
«Кудла избавил
меня от «сахара»

Роль жутко отрицательного персонажа, практически злодея, по кличке Кудла, в фильмографии Смолякова была по счету 34-й, а по сути первой. Он назвал ее глотком свеже-

го воздуха после череды положительных, «сахарных», сыгранных им до этого, персонажей. После показа по телевидению сериала «День рождения Буржуя» Смоляков получил не только известность, популярность, узнаваемость, но и интересные предложения, новые роли, неоднозначных персонажей. Одним словом, сбылось то, о чем мечтает каждый актер: раскрыть свой талант с разных сторон.

Что касается театра, тут Андрей Смоляков никогда не испытывал дефицита в хороших ролях в постановках самых талантливых режиссеров. Его театральной биографии в пору только позавидовать. В знаменитой десятке любимых учеников Олега Табакова Смоляков в первой пятерке. У него характер такой — все делать на пятерку, чем бы ни занимался. Например, в школьные годы увлекался волейболом, да так старался, что играл за сборную Московской области, так как родился и вырос в Подольске. Воспитывали мальчика мама, учительница физики и математики, и дед, служивший в пожарной охране. В их доме на первом этаже была «пожарка», а на втором — квартиры. Жили небогато, но раз в месяц непременно посещали спектакли Большого театра или оперетты. И в школе Андрей учился на пятерки. Мечтал стать нейрохирургом, всерьез занимался профильными предметами, посещал кружок «Юный медик». Родные радовались такому упорству в учебе и заранее гордились его будущей профессией.

Но, как говорится, ничего не бойся, бойся случая: незадолго до поступления в медицинский Андрей случайно прочел в газете объявление о наборе абитуриентов в один из театральных вузов. И какая-то сила повела его подавать документы в Театральное училище имени Щукина, куда он, к изумлению родных и знакомых, поступил. Но на третьем курсе ректор «Щуки» поставил студенту Смолякову ультиматум — или продолжать учиться, но прекратить участие в

спектаклях «у сомнительного Табакова», или отчисление из вуза. Смоляков выбирает Табакова, и Олег Павлович берет его на свой курс в ГИТИСе. «Табакерки» тогда еще не было, поэтому, получив диплом, молодой актер работал сначала в Театре имени Гоголя, затем в Театре миниатюр под руководством Аркадия Райкина, а с 1986 года и по сей день — в Театре-студии Олега Табакова.

Актер очень требователен к предлагаемому ему материалу, он должен быть «полнокровным» — это его словечко, а герой, которого предстоит играть, должен претерпевать внутренние конфликты, иначе неинтересно, иначе — не к нему. На вопрос, мог ли он выбрать другую профессию, отвечает: «Я ничего не умею делать — только кривляться и разговаривать чужими словами. Актерская работа манкая, веселая, она столько дает всякого и разного, удивляет практически каждый день».

Смоляков — лауреат престижных театральных премий, в 2004 году получил звание Народного артиста РФ, его имя в театральной программке или в титрах фильма — залог успешности проекта. На данный момент в его фильмографии более 130 работ. Смолякова можно назвать одним из самых успешных и востребованных актеров театра и кино. Стоит вспомнить его прекрасные работы в фильмах «Штрафбат», «Побег», «Высоцкий», «Сталинград», «Пепел», «Вий», «Григорий Р.», «Родина», «Викинг», «Движение вверх», «Тренер». И, конечно, неповторимый образ следователя МУРа майора Черкасова в сериалах «Мосгаз», «Шкал», «Палач», «Паук».

От напряженной работы он отдыхает в путешествиях, к которым относится тоже со всей серьезностью: «Путешествия — неотъемлемая часть моей жизни, хочется не только знать, но видеть и осязать. Правда, чтобы уехать, всегда приходится делать морально-волевое усилие, всем сказать «нет» и на месяц или полтора куда-нибудь исчезнуть. Люблю долгие поездки, иначе всякое путешествие теряет смысл. По Мьянме, она же Бирма, мы с супругой колесили 35 дней». Латинская Америка исхожена им вдоль и поперек, любимое место на планете — Перу и, конечно, Остров Пасхи — детское удивление и восхищение от телепередачи Юрия Сенкевича «Клуб путешественников!» Тогда казалось, что туда попасть невозможно, и никогда не удастся увидеть и прикоснуться к этим огромным каменным истуканам. Но и эта мечта сбылась! Поездки по Европе — это когда выпадает свободная неделя. К счастью, ему не нужен переводчик, потому что жена Даша говорит на английском, французском, испанском, итальянском, португальском языках. Дарья Разумихина — модельер-дизайнер, кандидат филологических наук, работала на телевидении во Франции и Испании, участвовала в европейских Неделях моды. Уже более десяти лет они счастливы с Андреем в гражданском браке, о постановке штам-

па и не задумываются. У Дарьи двое взрослых уже детей от первого мужа — лондонского журналиста. У Андрея — сын Дмитрий, он кинопродюсер, его мама — первая жена Смолякова, с которой они прожили 20 лет, была солисткой Большого театра, балерина Светлана Иванова. С сыном у него хорошие, доверительные отношения. И, вообще, все у Смолякова хорошо — насыщенная творчеством, правильно выстроенная жизнь талантливого человека.



Дмитрий Шевченко: «Я долго был Артурчиком»

ной. Люди, узнавая на улице актера, приветствовали его: «О, Артурчик!», а режиссеры заваливали предложениями ролей обаятельных мерзавцев. Известным актера Дмитрия Шевченко его персонаж Артурчик сделал в одночасье, а вот доказывать, что он глубоко копающий и тонко чувствующий талантливый актер, пришлось остальными восемью десятками ролей. Действительно, среди них много негодяев, но Дмитрий говорит, что просто фильмы с такими героями получились ярче, поэтому и запомнились зрителю, да и играть их интереснее, так как в жизни сам себе никогда не позволишь того, что вытворяешь на съемочной площадке.

Лицедействовать он любил с детства, с удовольствием принимал участие во всех школьных праздничных концертах, читал стихи на различных мероприятиях. Мама часто водила сына в театры Одессы, города, где родился и вырос Дмитрий. В детстве она занималась балетом, но после школы поступила на филологический факультет. Сына она и отец (по профессии экономист, который хоть и оставил семью, когда ребенку было 3 года, но общался с ним постоянно) убедили поступить в Одесский политехнический институт на экономфак. Там, кстати, дед его, профессор, преподавал. Дима в школе и в вузе учился хорошо (даже в аспирантуру собирался), но так увлекся играми в КВН — он был участником самой первой, «золотой» команды «Одесские джентльмены», что после окончания политеха решил стать актером и поступил в Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии. Но для этого надо было иметь открепление — это такой документ, разрешающий не отрабатывать по уже полученной специальности «Экономика и организация промышленности» положенные тогда 3 года. Для этого Дмитрий отправился на прием к министру, прождал его в приемной 6 часов, а просьбу изложил так: «Вам больше нужен калека-экономист или полноценный актер?» Министр выбрал «полноценного» и подписал открепление.

В ЛГИТМиКе сначала пришлось нелегко, надо было изживать КВНовские привычки — ужимки и кривляния, однако вуз окончил успешно и работал в нескольких петербургских театрах, даже в знаменитой Александринке играл 5 лет. Но, снявшись в нескольких фильмах, почувствовал манок к кинематографическому пути существования и переехал в 1997 году в Москву. КВНовские знакомства в сфере шоу-бизнеса помогли на первых порах подрабатывать, снимаясь в музыкальных клипах Пугачевой, Укупника, Газманова, Киркорова, Валерии. После участия в рекламном ролике у режиссера Юрия Грымова получил роль в его, нашумевшем в свое время, фильме «Му-му». Следом был тот самый знаменитый «Буржуй», а далее «Семейные тайны», «Бедная Настя», «Бой с тенью», «Предчувствие», «Мажор»,

«Лучше не бывает», «Квартет», «Топор» — знаковые работы в его творчестве. О роли подполковника полиции Пряникова в сериале «Мажор» надо сказать отдельно: после сутенера Артурчика это второй знаковый образ в творчестве Дмитрия Шевченко. Он так филигранно сыгран и получился настолько глубоко неоднозначным, что после этого персонажа Дмитрию потоком стали предлагать роли полицейских. Его комментарий таков: «После «Мажора» пошли нескончаемые предложения играть ментов. Поскольку не могу вообще без профессии остаться, соглашаюсь. Критерий при выборе — чтобы не было стыдно за роль. Проблема, что сценарии в основном приходят дрянные. Да еще и роли не главные... В Голливуде на взрослых мужиках индустрия построена, а у нас... Как только актеру стукнуло 50 — все, будто крест поставили. То второстепенная роль папы героя, то начальника какого-нибудь». Его творческий принцип — стараться не повторяться, — к сожалению, в нашей реальности не всегда применим в кино.

А вот его принцип организации личной жизни — оставаться холостяком, кажется, наконец, терпит фиаско... Правда, один раз он был мимолетно, но официально женат на танцовщице из балета Киркорова, но развелись быстро, детей не было. Любовь-нежность, любовь-забота настигла его почти в 40 лет на съемках картины «Первокурсница». По сюжету его герой, вузовский преподаватель, влюбляется в студентку, которую играла 20-летняя актриса Мария Шалаева. Как раз во время съемок фильма, в Кармадонском ущелье, в составе съемочной группы Сергея Бодрова, погиб Машин жених оператор Данила Гуревич. Конечно, Дмитрий утешал и поддерживал Машу, и постепенно дружеские отношения переросли в нечто большее. Их гражданский брак существовал 6 лет, но из-за длительных расставаний распался. Сразу после разрыва Дмитрий узнал, что Мария беременна, но испугавшись ответственности быть отцом, возвращаться не стал. Конечно, сына он поддерживал, часто с ним проводил время, до сих пор они ежедневно созваниваются. Дмитрий даже расстался из-за сына с очередной возлюбленной. Не дошел с ней до загса, так как Нестору (так Мария назвала своего сына) папина пассия не нравилась. Сейчас Дмитрию Шевченко 55, его девушке, которой он собирается сделать предложение, на 30 лет меньше. Познакомил их Нестор, так что свадьба, скорее всего, состоится. Разница в возрасте Дмитрия не пугает, а подстегивает: вести здоровый образ жизни, посещать спортзал, бассейн, делать массаж, следить за собой. А это значит, что еще долго он будет радовать зрителя своим творчеством.

Подготовила
Мария ПЕТРОВА

Первый раз я умерла совсем легко — дядя Вова помог. Он, кстати, даже не в Березовке живет, а в райцентре. Там он начальником полиции работает. А в Березовке мы с Надей по простой причине оказались — к родным дядям и тетям из Москвы удирать пришлось. Работали в эскорт-услугах, и однажды Надя такого бандита-клиента подцепила, что — хоть в пелю.

Но жизнь, как говорится, — сплошная романтика. В Березовке я Мишку и встретила. Он на северных нефтеразработках вахтовым методом вкалывал, так что времени у нас было полно — любись сколько угодно. Чистого времени... Удивительно чистого. Словно прежняя семнадцатилетняя простушка, что была внутри меня, вернулась, и я свою московскую жизнь совсем забыла.

Три недели прошло, Мишка на рабочую вахту собираться стал. Когда мы с ним прощались — намиловаться никак не могли. А как уехал Мишка, мне легче на душе стало. Потому что понимала я, что никогда он не простит мне моего прошлого. А значит, и будущего у меня с ним нет.

Еще через три дня черная беда пришла — убили Надю. Убил тот самый бандит, от которого мы из Москвы сбежали. Мы в машине были, стреляли в Надю, и она погибла почти мгновенно, но мне тоже досталось — пули попали в левое плечо и в лицо. Что было дальше, я не помню, просто вдруг стало темно...

В сознание я пришла в больнице. Рядом дядя Вова сидит. Мне дробь губы задела, но кое-как все-таки я ему рассказала о том, почему мы уехали из Москвы. Объяснил мне дядя Вова, что иного варианта, как умереть для всех, чтобы избежать второй встречи с бандитами, у меня не было. Они ведь рано или поздно оставшуюся в живых свидетельницу искать начнут.

Короче говоря, через пару дней на сельском кладби-

ще зарыли в землю не один закрытый гроб, а два. И два памятника поставили — Наде и мне. Что касается нового паспорта, то жена дяди Вовы, работавшая в загсе, оформила мне фиктивный брак со сменой фамилии.

Для Мишки я тоже умерла... Даже удачно все получилось — прощаться не пришлось. Только дядя Вова и еще пятеро родственников правду знали.

Дальше — областная больница. Раны на плече зажили быстро, а вот с лицом врачам пришлось по-

ка. А в выходные маме-то тоже отдохнуть нужно было...

Когда Мишеньке за годик перевалило, меня в Березовку вдруг потянуло. Почему — я понятия не имела, но чувствовала, что не удержусь. И — как в омут! Села в машину и поехала. Собственную могилку навесить, что ли?..

13 июля — день гибели Нади... Два года прошло. В общем, я Мишку на Надиной и своей могилках встретила.



возиться: сначала боролись со следами ранения, а потом восстанавливали симметрию. Но, по крайней мере, хуже не стало. А еще мама была рядом.... Куда же я без нее, если, как выяснилось, я — не только молодая, красивая, но еще и слегка беременная.

Я даже не думала об аборте. Почему — не знаю. Просто не думала и все. Когда родила, малышка Мишкой назвала. Как жила?... Повезло, что мама как раз на пенсию вышла, и мы с ней нашего Мышонка вдвоем на себе тянули. Я даже кое-какую карьерку по бухгалтерской части успела сделать. Так и жила: днем — работа, вечером — дом, мама и Мыш-

Они, эти могилки, — за единой оградкой.

Глянул на меня Мишка и оцепенел. Но не узнал. Слишком хорошо врачи над лицом поработали, цвет волос и прическа — совсем другие, а что касается голоса, то он у меня с перепугу сел до хрипоты.

До моего прихода был Мишка грустный-прегрустный, меня увидел — словно на него из ведра холодной водой плеснули, а час прошел — совсем ожил. Вглядывался он в мое лицо так, словно искал что-то... Улыбнулся осторожно и сразу видно было, что отвык от галантных улыбок.

А я уйти от него не смогла... Ну, и, в общем, как сказала бы Надя, снова я с Мишкой «спуталась». Да

оно и не удивительно, ведь у меня после Мишки никого больше не было. Может быть, потому те три дня совсем уж сумасшедшими получились: я утром проснусь и, еще не открывая глаз, в голое плечо Мишку — чмок. Мишка улыбается и ворчит, мол, что это ты так сразу?... А я засмеюсь, обниму, навалюсь на него и целую: в щеки, лоб, губы...

Шепчу ему в ухо:

— Дурачок ты мой, я же тебя от счастья и укусить могу.

А потом все кончилось, и так, словно ножом ниточку моего счастья перерезали. На четвертый день потянул меня Мишка к своему родственнику в гости. Знаете, куда мы пришли?... В церковь. Его дядя Федор настоятелем местного храма оказался. Но я его только мельком и увидела — пожилой, видно, что строгий, ну и все... Другое было важнее, как только вошли мы в храм, там и кончилось мое земное счастье. Словно что-то вскрикнуло внутри меня: что же ты делаешь, ведь не простит Мишка твоего прошлого!.. И того, что ты «умерла» для него, тоже не простит.

...На следующий день я уже перед своим дядей — дядей Вовой, чуть ли не на коленях ползала. Он на меня кричит, мол, ты что, с ума сошла, что ли?!.. Ты что, хочешь, чтобы я вторую твою могилку рядом с первой соорудил?

А у меня в сердце ничего нет, кроме злой и отчаянной муки. Твержу про себя: не простит Мишка!.. О чем я думала, когда на могилу Нади шла? Я же тогда чуть ли не полчаса перед зеркалом сидела, личико красила. Не к Наде я шла, а на свидание к Мишке, потому что где-то внутри себя знала, что встречу его там. Годовщина все-таки.

Уговорила я дядю Вову... Даже очередной могилки сооружать не пришлось. Я — уехала, а через пару дней пришел к Мишке дядя Вова и показал ему его же собственную фотографию, которую я у Мишки укра- ла. Мол, позавчера на трас-

се разбилась машина, а это фото в сумочке погибшей женщины нашли. Не ваши ли это фото, гражданин Михаил Сумароков?..

Умеет прятать концы в воду полицейский дядя Вова.

■ ■ ■ ■ ■
Через девять месяцев я двойню родила. Об аборте даже не спрашивайте — я словно казнила себя за свое прошлое этими родами. Но и возмущалась, правда, немного, мол, почему я от Мишки как крольчиха беременею?!

Как жила?.. А как прежде — работа, дом, мама и дети: крошка Мышенька, и совсем крошки Наденька и Танечка.

Два года после второй моей смерти прошло, когда я священника отца Федора случайно на улице встретила. От места моей работы до церкви совсем недалеко, вот, видно, он и приезжал туда по делам. Сверхнул в мою сторону глазами, ничего не сказал и прошел мимо, словно меня и не было.

А я думаю: теперь он все Мишке расскажет... Слово мир для меня рухнул.

Мама все сразу поняла, лишь я домой вернулась и говорит:

— Правильно, поезжай в Березовку, доченька, поезжай!.. У всех мужья есть, одна ты, как дура какая-то.

■ ■ ■ ■ ■
Нет, не к Мишке в Березовку я приехала, а к священнику. Вывела я детей из машины, вытащила две огромные сумки и пошла к церкви. Время обеденное было, гляжу, отец Федор на скамеечке возле трапезной сидит. Я прямоиком — с сумками и детьми — к нему.

— Здравствуйте, — говорю. Потом улыбаюсь виновато и спрашиваю: — Не узнали меня?

Отец Федор на меня посмотрел и говорит:

— Нет, не узнал...

А у меня внутри все так дрожит от страха, что я на его слова внимания совсем не обратила. Это уже позже я узнала, что отец Федор совсем плохо видит.

Села я рядом с отцом Федором и все ему рассказала: и про Москву, и про Надю, и про себя, и про детей, и про Мишку. Всё без утайки. Не могла иначе. Дважды умирала, а теперь решила: пусть будет, что будет.

Выслушал меня отец Федор, кивнул и говорит:

— А теперь пошли-ка в церковь, доченька.

Но прежде подозвал он двух старушек и попросил их за детьми присмотреть. Что-то еще им сказал, но я этого уже не слышала.

В пустой церкви подвел меня священник к высокой тумбочке, и я сразу поняла, что мне нужно преклонить перед ней голову — Евангелие и крест на ней лежали. Накрыл меня отец Федор чем-то темным и говорит:

— Все рассказала и правильно сделала. Каешься ли ты в грехах своих?

Я — молчу. Молчу, потому что не знаю, что сказать. Словно по скользкому льду несло меня ветром по жизни, и какой на мне грех в том, что не за что было зацепиться?..

Отец Федор спрашивает: — Каешься ли ты в грехах своих?

Я снова молчу... Думаю: ну, даже если простит меня Бог, а дальше-то что?.. Легче станет? Кому легче, по какому праву легче и за служила ли я это «легче»?

Отец Федор чуть-чуть мне на затылок ладошкой надавил, и я о тумбочку головой — тресь!.. Удар совсем слабым получился, но в глазах немного посветлело.

— Каешься ли ты в грехах своих?

Заплакала я... Нет, не перед Богом я заплакала, а вслед удаляющемуся Богу. Киваю головой как молчаливая корова. Даже просто «да, каюсь» выдавить из себя не могу. А в голове полусумасшедшая мысль: хоть бы меня еще раз головой об эту тумбочку треснули.

Кричу вслух сквозь слезы:

— Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешную!..

Тьма вокруг... Уходит Бог. Еще секунда — и ты остане-

шься одна.

— Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешную!..

Вдруг чувствую, не давит на меня сверху ладошка... Три раза погладила по макушке и вверх ушла. И тьма ушла вместе с отчаянием.

■ ■ ■ ■ ■
Из церкви вышли, и я вижу, что на ладошке рядом с детьми и двумя старушками Мишка сидит. Подошли ближе. Отец Федор старушкам головой кивнул, и они словно в воздухе растворились. Мишка меня увидел и побледнел как полотно, потом — красными пятнами покрылся. Встал — сел — и снова встал. Глаза — в пол-лица, и нет в них ничего, кроме откровенного ужаса, радости и удивления.

— Вот, Миша, — говорит отец Федор и кивает на малышей, — вот твои родные детки: Мишенька, Наденька и Танечка. А вот это, Миша, твоя жена Наташа, — и кивает уже на меня. — Та самая Наташа, которая два раза умирала, но, как видишь, слава Богу! жива и здорова. Поскольку в своих согрешениях, — каких именно, знать не твое мирское дело — женщина покалясалась, то претензий к ней с церковной стороны у меня, извини, нет. В общем, живите дальше, как хотите, дети мои, а я пошел, у меня дела поважнее есть.

Я буквально сердцем почувствовала, как у Мишки ноги ослабели, и он на ладошку... нет не опустился, а словно обрушился. Я рядом села и молчу. Мишка тоже молчит, и оба мы на сумки смотрим. А в сумках самая разная вкусная снедь... Я ведь Мишку спасти приехала. Я же не только думала о нем каждый день, я еще и знала, как он живет. Дядя Вова говорил, что у Мишки виски поседели, что он к бутылке потянулся, и что ни одну женщину видеть не может. В общем, недаром дядю Вову в полиции «дядей Мюллером» называют.

Маленький Мишенька к отцу подошел и спрашива-

ет:

— Ты мой папка, да?

Тот кивнул, и малыш тут же на колени к нему забрался. Надя и Таня тоже подошли... Они маленькие совсем, даже говорить толком не могут, но, наверное, тоже кое-что поняли.

Отец Федор уже шагов на пятнадцать отошел, вдруг оглянулся и Мишке пальцем погрозил:

— Смотри у меня, Мишка!.. Ее сам Бог простил, понял?

Мишка, не глядя на меня, шепчет:

— Ты мне пока ничего не объясняй, пожалуйста... А то я с ума сойду. Хорошо?

Я киваю.

Маленький Мишка спрашивает папу:

— Пап, а почему жуки летают? Они же тяжелые и неуклюжие, как утюжки.

А у Мишки слезы по щекам текут: крупные, мужские и немые. В общем, довести до такого состояния человека не каждая женщина сможет. Но я-то — смогла. Подняли мы свои неподъемные сумки и, все так же молча, пошли с детьми к машине. Как посоветовал отец Федор — пошли жить дальше.

■ ■ ■ ■ ■
Только через три года я поняла, за что я у Бога прощения в церкви просила.

Если бы я с Мишкой сразу осталась, то он меня, может быть, и простил, а вот я себя — нет. Не смогла бы ни за что... И если бы я с ним во второй раз осталась — тоже не выдержала бы, по той же причине. Не в нем было дело, а во мне.

Что спасибо?.. Не знаю, но чувствую, что-то такое, что трудно словами передать. Что именно — пусть каждый решает сам. Ведь для того чтобы наполнить свою жизнь смыслом, каждый из нас живет сам за себя и только один Бог — ради нас всех.

У ОКУЛИСТА НА ПРИЕМЕ

У моей кошки на глазах появилась пленочка белого цвета. Неужто моя любимица больна?

Мигательная перепонка (третье веко) располагается у кошек во внутреннем углу глаза и представляет собой большую складку конъюнктивы, которая закрывает поверхность глаза.

У здоровой кошки глаза полностью открыты, у заболевшей могут быть прикрыты третьим веком. Возможно, что ваша питомица больна конъюнктивитом. Сопутствующими признаками этого заболевания являются гнойные выделения из глаз с примесью слизи. Веки животного становятся опеченными и красными.

В этом случае кошке промывают глаза бледно-розовым раствором марганцовки или раствором борной кислоты (1/4 ч. ложки на 1/2 стакана теплой кипяченой воды). Учтите, что каждый глаз следует промывать свежим тампоном. После промывания в глаза закапывают глазные капли «Альбуцид» по 2 капли в каждый глаз.

Если кошку не лечить, болезнь длится долго, что впоследствии может привести к снижению зрения и даже его потере.

У длинношерстных кошек раздражение глаз и слезотечение часто вызывает попадание в глаза шерсти. Во избежание конъюнктивита шерсть, нележащую на глаза, следует выстригать.

Запомните, что правильно поставить диагноз вашему питомцу может только специалист, и при первой возможности обратитесь за помощью к ветеринару.

КОНТРАСЕКС В ЖИЗНИ КОШКИ

Я бы хотела узнать, как контрасекс влияет на организм кошки. У моей кошки рождались мертвые котята, иногда наблюдались уродства у котят.

Препарат «Контрасекс» оказывает токсическое воздействие на эмбрион, в некоторых случаях вызывает поликистоз и эндометриоз у кошек. Применять этот препарат следует осторожно, по рекомендации ветеринарного врача и обязательно учитывать возраст и породу кошки.

Специалисты рекомендуют отдать предпочтение стерилизации животного. Кошек лучше всего подвергать стерилизации с 8-месячного возраста, а котов кастрировать с 10-11 месяцев. Кастрация в раннем возрасте может стать причиной ухудшения состояния шерсти у котов-персов, а у остальных котов, помимо этого, — остановку роста и ожирение. Эту процедуру следует проводить в том возрасте, когда животное полностью сформировалось.



Дамы, посмеемся!

Учительница спрашивает:

— Какое это время: «он убирает», «она убирает», «ты убираешь»?..

Вовочка, задумчиво:

— Должно быть, предпраздничное.

Женщина хвастается подруге:

— А мой муж такой золотой, ну просто клад!

— Не обольщайся, твоих там только 25 процентов.

— Дорогой, ужин на столе.

— А в тарелку можно было положить?

На уроке учительница дала задание ребятам написать сочинение на тему: «Если бы я был директором фирмы».

Все старательно пишут, и только Вовочка смотрит в окно.

— Вовочка, а ты почему не пишешь?

— Жду секретаршу!

Часто Антон просыпался ночью, снимал обручальное кольцо и радовался свободе. Потом надевал обратно, обнимал жену и засыпал.

Женщиной быть проще: покапризничала немного — и всё, что надо, у тебя есть.

Мужчиной быть сложнее: покапризничал немного — и у тебя нет ничего даже поесть.

— В конце концов я понял: лучше жены все равно никого не найти. Осталось только найти жену...

— Вот бывает же так: живешь нормально, все у тебя хорошо. А потом вдруг встречаешь Его. И всё, понеслось: ноги брей, губы крась...

В любом доме у женщины всегда есть своя отдельная комната, и там она веселится вовсю: хочет — борщ варит, хочет — посуду моет.

Девушка рассказывает подружкам:

— Только встав на весы, я поняла, что надпись на фантике — «Коровка» — это не название, а предупреждение...

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7

Повторяющаяся часть песни	б	а	с	ч	к	е	к	Шейное украшение	б	у	с	к	Холодное время года	
Высшее достижение	н	Т	Синий полевой цветок	Маленький стаканчик	Идущий первым	о	а	Сплетенные пряди волос	Обмен товарами	е	Один показ фильма	з		
Греческий танец	р	с	к	о	р	г	с	ч	р	т	а	к	и	
Кукурузные хлопья	и	Слой	п	Вес золота в монете	е	Своя ... не тянет	а	Оно защищает глаз	Т	Сорт яблок	к	Место брачных игр птиц	и	
Покрывало	и	о	и	к	о	р	к	Русская мера длины	в	е	р	с	т	а
Столица Казахстана	с	а	Нагретое состояние	с	Куда иголка, туда и ...	ш	Драма с поющими актерами	к	Настольная игра	и	ч	к	а	
Раствор соли для консервирования	а	а	т	а	к	а	Актер ... Табаков	о	л	е	з	Участник игры	и	
Косметика для век	р	т	е	к	ч	Масло в картах	и	Ответвление горной цепи	о	т	р	о	з	
Предмет мебели	а	Ежегодный отдых	и	а	т	р	ч	о	т	Годы работы	о	Тропический фрукт	е	
Стол	с	т	о	л	Любящий свою родину	к	Ткань с ворсом для пальто	к	Угрожающая гримаса зверя	о	с	к	а	и
Гусь свинье не ...	с	т	о	в	а	р	и	и	Детеныш собаки	т	Сладкий перец в томатном соусе	и	Большой платок	
Победитель конкурса	о	п	По усмеху, а в ... не попало	е	Опахло	а	Беспорядок	е	т	а	л	а	и	
Деликатность, чувство меры	и	а	у	р	е	а	т	Музыкальная нота	к	Супруга	и	е	и	
Выносить ... из избы	с	о	р	Кумир	ч	г	о	е	Кумыс из верблюжьего молока	з	а	л		
Та	т	а	к	т	Монах	ч	и	о	к	Сохатый	и	о	с	б

Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: рассвет, фата, сюрприз, опушка, корона, легенда, арахис, нектар, кума, табу, лес, поле, Илья, шанс, игрок, крап, глаз, арка, мусс, бас, фанатик, трафарет, суп, таро, Акела, карп, камин, рай.

По вертикали: силуэт, уток, Авель, серьга, лавр, нудизм, варенье, ушат, клирос, рак, тетка, тело, сфера, Вася, атом, штора, пора, клапан, фауна, кошка, шах, улар, бисер, измена, акула, аванс, спас, пай.

на второе полугодие



(цена без почтовых услуг)

**Наши индексы
в «Каталоге российской
прессы»**

60672 —

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

60673 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц) —
156 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)

П5293 —

комплект «Веста-М. +
Веста-М. Здоровье» —
42 рубля (1 месяц) — 252 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



19007

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru>
выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобнее получать газету.

Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.